सौन्दर्यानन्द - लहरी योग

(Waves of Beauty & Bliss Yoga)

भगवत्पाद जगद्गुरु आद्यशंकराचार्य विरचित

सौन्दर्य - लहरी

के लुप्त तांत्रिक श्लोकों पर आधारित

भगवती षोडशी के 27 चक्रों एवं 16 युग्मचक्रों का चित्र

श्री महाविद्या मण्डलेश्वर, ब्रह्मयोगार्षि, ब्रह्मतंत्राचार्य, ब्रह्मयोगी

डॉ. श्रीधर वाजपेयी

(स्वामी श्रीधरानन्द)

सौन्दर्यानन्द – लहरी योग

(Waves of Beauty & Bliss Yoga)

लेखक

डॉ. श्रीधर वाजपेयी एम.एस सी., पी एच.डी.

(स्वामी श्रीधरानन्द)

मानद् प्रोफेसर, एप्लाइड गणित

इन्स्टीट्यूट ऑफ बेसिक रिसर्च, पाम हारबर, यू. एस. ए.

एवं

मानद् प्रोफेसर, गणित विभाग,

इन्स्टीट्योटो पेर ला रिसरका डि बेस, मोलिस, **इटली**

भूतपूर्व

डीन, विज्ञान संकाय, यूनिवर्सिटी ऑफ साईंस एण्ड टेक्नोलॉजी

पोर्ट हरकोर्ट, **नाइजेरिया**

प्रोफेसर, गणित विभाग, यूनिवर्सिटी ऑफ बहरेन, **बहरेन**

एवं

प्रोफेसर विजिटाण्टे, युनिवर्सिडाडे फेडरल द् संता कटारिना

फ्लोरिआनोपोलिस, **ब्राजील**

एवं

प्रोफेसर, गणित विभाग, यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी

बगदाद, **ईराक**

एवं

अध्यक्ष, गणित विभाग, यूनिवर्सिटी ऑफ बेनिन, **नाइजेरिया**

एवं

अध्यक्ष, गणित विभाग, नेशनल यूनिवर्सिटी ऑफ लेसोथो

रोमा, **लिसोथो**

प्रकाशक :

श्री महाविद्या प्रकाशन

श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ,

तेजाजी नगर, पो. कस्तूरबाग्राम,

इन्दौर – 452 020 (भारत)

फोन : 0731 – 874449

प्रकाशक :
श्री महाविद्या प्रकाशन
श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ,
तेजाजी नगर, पो. कस्तूरबाग्राम,
इन्दौर - 452 020 (भारत)
फोन : 0731 - 874449

© सर्वाधिकार लेखकाधीन

मूल्य : रु. 61/-

श्रीमती कमलकुमारी वाजपेयी, प्रो. श्री महाविद्या प्रकाशन, इन्दौर द्वारा प्रकाशित
एवं
सुगन ग्राफिक्स, UG-18, सिटी प्लाजा, इन्दौर द्वारा मुद्रित

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विषय	पेज नं.
अध्याय 1.	सौन्दर्य – लहरी का तात्विक विवेचण	1
अध्याय 2.	ब्रह्म योग	12
अध्याय 3.	तंत्र योग	17
अध्याय 4.	सूक्ष्म शरीर का सिद्धान्त	22
अध्याय 5.	कुण्डलिनी योग	27
अध्याय 6.	सौन्दर्यानन्द – लहरी, श्री षोडशी – तंत्र और कुण्डलिनी तंत्र	30
अध्याय 7. अ	चक्र खण्ड	37
अध्याय 7. ब	युग्मचक्र खण्ड	67

॥ ॐ श्रीविद्यायै नमः ॥

प्राक्कथन

पद्माननां गौरवर्णां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम्।
पाशांकुश धनुर्वाणधराम् षोडश्यां भजे॥

त्रिपुरसुन्दरीं श्रीविद्यां पंचदशीं च षोडशीं।
एवं ध्यायेन् त्रिपुरां सदाशिव नाभिपद्म स्थितां॥

तंत्र, योग और ध्यान भारतीय दर्शन के प्रमुख अंग हैं।

'तंत्र' संस्कृत के दो शब्द 'तनोति' (विस्तार) और 'त्रायति' (मुक्ति) से बना है। अतः तंत्र वह विज्ञान है, जिसके द्वारा साधक के त्राण हेतु ज्ञान का विस्तार किया जाता है, इस विज्ञान को 'आगम' भी कहा जाता है। तंत्र का सहज अर्थ तकनिक (Technique) , प्रविधि, प्रणाली, प्रक्रिया अथवा विधा होता है। प्रायः कर्म, उपासना और ज्ञान के स्वरूप को 'निगम' (वेद) कहते हैं, और उसके साधनभूत उपायों को 'आगम' कहते हैं।

'योग' संस्कृत की 'युज' धातु से उद्भूत है, जिसका अर्थ 'मिलन' है। अर्थात् 'योग' आत्मा और परमात्मा के मिलन का विज्ञान है।

योग की मुख्य विधायें निम्नलिखित है -

1. **भक्ति योग** – भक्ति योग, श्रद्धा और भक्ति द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
2. **मंत्र योग** – मंत्र योग, ध्वनि तरंगों द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
3. **यंत्र योग** – यंत्र योग, यंत्र दर्शन द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
4. **कर्म योग** – कर्म योग, निस्वार्थ कामना द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
5. **ज्ञान योग** – ज्ञान योग, ज्ञान (आत्म बोध) द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
6. **हठ योग** – हठ योग, शारीरिक नियत्रंण द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
7. **कुण्डलिनी योग**– कुण्डलिनी योग, कुण्डलिनी शक्ति के जागरण द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
8. **राज योग** – राज योग, चित्त - वृत्ति के निरोध द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
9. **तंत्र योग** – तंत्र योग, संभोग द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है।
10. **ब्रह्म योग** – ब्रह्म योग, पति - पत्नी द्वारा ब्रह्मकेलि से ध्यान साधना का तंत्र है।

उपर्युक्त योगों का विशद् वर्णन हमारी पुस्तक On Meditation (ध्यान साधना और आधुनिक मानव) में दिया गया है।

आचार्य शंकर द्वारा विरचित ''सौन्दर्य - लहरी'' तथा शिव - शक्ति कृपा से हमारे द्वारा प्रणीत ''सौन्दर्यानन्द - लहरी योग'' तंत्र, योग और ध्यान का दिव्य समन्वय प्रस्तुत करते हैं।

सौन्दर्य - लहरी के श्लोक 31 के अनुसार लौकिक सिद्धियों की प्राप्ति हेतु भगवान शंकर ने 64 तंत्रों को प्रकाशित किया, तत्पश्चात भगवती के आग्रह पर ''श्रीविद्या' तंत्र को लोक कल्याण हेतु प्रकट किया। ''श्रीविद्या'' तंत्र सर्वोपरि है, और सभी तंत्र गौण है। ''श्री विद्या'' तंत्र पर प्रस्तुत सौन्दर्यानन्द - लहरी योग नामक ग्रन्थ में षट्चक्र भेदन और कुण्डलिनी शक्ति के जागरण का विशद् वर्णन (सौन्दर्य - लहरी श्लोक संख्या 36 से 41) दिया गया है जो योग की अलौकिक निधि है। इसी प्रकार ''श्री विद्या'' तंत्र पर विरचित सौन्दर्यानन्द - लहरी योग नामक ग्रन्थ के 86 श्लोकों में 27 चक्र, 16 युग्मचक्र, 43 यंत्र, चक्र मंत्र, युग्मचक्र मंत्र, यंत्र मंत्र और कुण्डलिनी मंत्र और उनसे पूर्ण होने वाली मनोकामनाओं और प्राप्त होने वाली सिद्धियों का वर्णन किया गया है, जो तंत्र, योग और ध्यान का अद्वितीय समाकल प्रस्तुत करता है।

''श्रीविद्या'' तंत्र का मुख्य उद्देश्य कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर सहस्रार में पहुँचाना है। इसलिये ''श्रीविद्या'' तंत्र की सिद्धि से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष अर्थात् चारों पुरुषार्थ की प्राप्ति होती है, जबकि अन्य तंत्रों से केवल धर्म, अर्थ और काम अर्थात् तीन पुरुषार्थों की प्राप्ति होती है।

यह ध्यान देने योग्य है, कि सौन्दर्य - लहरी और सौन्दर्यानन्द - लहरी में ध्यान को तंत्र और योग

की सिद्धि हेतु बहुत महत्व दिया गया है।

अब मैं साधकों के लाभार्थ सौन्दर्यानन्द-लहरी के लुप्त ज्ञान को पुनः प्रकाशन हेतु प्राप्त प्रेरणा के उद्‌गम और विकास का वर्णन संक्षेप में कर रहा हूँ।

तीर्थों का भ्रमण करते हुये, हम दोनों (पति-पत्नी) 5 जुलाई 1993 को माणिकर्णिका घाट (वाराणसी) नाव द्वारा मणिकुण्ड के दर्शन हेतु पहुँचे। मणिकार्णिका घाट वही स्थान है, जहां पर आचार्य शंकर को शव सहित शक्ति ने तथा चाण्डाल रूप में शिव ने दर्शन दिये थे। तंत्र चूड़ामणि में उल्लेख है कि मणिकुण्ड में शिवाप्रिया भगवती सती का कर्णकुण्डल गिरा था, और यह स्थान काल भैरव और विशालाक्षी मणिकर्णी शक्ति का निवास स्थल है। पुण्य सलिला गंगा के तीर पर एक ओर कुछ ऊँचाई पर मणिकार्णिका श्मशान है, जहाँ पर चौबीसों घंटे मृत-शरीरों का दहन होता है, और दूसरी ओर बहुत सी सीढ़ियाँ चढ़ने के बाद दिव्य मणिकुण्ड के दर्शन होते हैं। नाव से उतर कर हम दोनों ने पहले सीढ़ियाँ चढ़कर मणिकुण्ड के दर्शन किये और फिर उसके पवित्र जल से आचमन किया। जब हम सीढ़ियाँ उतर कर मणिकर्णिका श्माशान के नीचे पहुँचे, तो हमें लगभग 100 वर्ष की आयु की एक तेजस्वी वृद्धा के दर्शन हुये, जो अपनी मांग में सिंदूर और स्वच्छ परिधानों को धारण किये बैठी थीं। वृद्धा के पार्श्व में एक ताम्र कमण्डल भी थी। मैं अपनी धर्मपत्नी से कुछ कदम आगे-आगे चल रहा था। वृद्धा ने मुझे देखते ही कहा - "आप महान् ज्ञानी, सिद्ध साधक और उच्च कोटि के तांत्रिक हैं, मैं आप से कुछ माँगना चाहती हूँ।" उन वृद्धा के कथन को सुनकर मैंने निर्विकार भाव से कहा - "मैं तो एक साधारण गृहस्थ हूँ, फिर भी मैं अपनी सामर्थ्य के अनुसार आपकी इच्छा पूर्ण करने का यथासंभव प्रयत्न करूँगा।" मेरे ऐसा कहते ही वृद्धा बोलीं - "आप मुझे ज्ञान-दान दे दीजिये।" तब मैंने कहा - "मुझे इसका अधिकार नहीं है।" इसके प्रत्युत्तर में वृद्धा बोलीं - "तो आप मुझे ज्ञान प्राप्ति का मार्ग बतलाइये।" तब मैंने कहा - "इसका भी मुझे अधिकार नहीं है। यहाँ वाराणसी में तो अनेक सिद्ध तांत्रिक, साधु, महात्मा और ज्ञानीजन रहते हैं, आप उन से ज्ञान दान लीजिये।" तब वृद्धा ने कहा - "वे सब तो भिखारी हैं, वे तो मुझ ही से छीन-छीन कर ले जाते हैं, वे मुझे क्या देंगे?" तब मैंने कहा - "आप मुझ से कुछ धन ले लीजिये।" वृद्धा बोलीं - "आप केवल ज्ञान दान दे दीजिये, बाकी सब कुछ मैं तुम्हें दे दूँगी।" इस पर मेरी धर्मपत्नी बोलीं - "सामने गंगाजी बह रही हैं, आपको जो माँगना है उनसे माँग लीजिये।" तब उन स्थिर प्रज्ञ वृद्धा ने मेरी पत्नी की बातों को अनसुनी कर, हम दोनों को अपने सामने बैठने का आग्रह किया और कहने लगीं - "दान चार प्रकार के होते हैं, प्रथम ज्ञान दान, द्वितीय - भाव दान (भक्ति, शांति, सेवा, सांत्वना, दया आदि) तृतीय-कर्मदान (आजीविका, परोपकार, क्षमा आदि), चतुर्थ - द्रव्य दान (अन्न, वस्त्र, धन, भूमि आदि) मैं आपसे कुछ नहीं माँगती हूँ, केवल सर्वश्रेष्ठ दान ज्ञान माँगती हूँ, अभी नहीं तो जब आपकी इच्छा हो तब मुझे ज्ञान दान दे देना।" जब हमारा यह वार्तालाप चल रहा था, तो हमारे मल्लाहजी ने हमें आवाज दी - "पंडितजी शीघ्र आइये, हमारी दूसरी सवारियाँ हमारी बाट जोह रही हैं।" मल्लाह ने जैसे ही हमारा ध्यान भंग किया, हम दोनों उठकर नाव की ओर चल दिये। जैसे ही हम लोग आगे बढे, वैसे ही वे वृद्धा बोलीं - "अच्छा तो जाते-जाते तो हमें कुछ बतला जाओ।" मेरे मुख से उसी समय निकला - "आप दक्षिण कालिका की शरण जाइये।" इस घटना के बाद हम दोनों वैष्णव देवी आदि अनेक तीर्थों का दर्शन करते हुए जब 8 अगस्त 1993 को उज्जयनी महाकाल के दर्शनार्थ पहुँचे तो मुझे श्री महाकाल के मंदिर में ऐसा प्रतीत हुआ कि वाराणसी वाली वृद्धा मुझे आदेश दे रही हैं कि शीघ्र ही अपने ज्ञान और साधना मार्ग को लोक कल्याण हेतु प्रकटित करूँ। तत्पश्चात् 25 अगस्त 1993 को श्री ओंकारेश्वर मंदिर में उन्हीं वृद्धा ने मुझे ध्यानावस्था में आध्यात्मिक पुस्तकें लिखनें का आदेश दिया। वृद्धा के इस आदेश के पालनार्थ ही मैंने **'ध्यान साधना तथा आधुनिक मानव'**, **'ब्रह्म-योग'**, **'काम तंत्र' और 'महाविद्या तंत्र'** आदि ग्रंथों के अतिरिक्त अनेक मंत्रों, स्तोत्रों और पुस्तकों की रचना की है। शिव-शक्ति की कृपा से प्रस्तुत पुस्तक "सौन्दर्यानन्द-लहरी योग" लिखने की प्रेरणा मुझे वद्रिकाश्रम में 5 जुलाई, 1997 को प्राप्त हुयी थी। इन्हीं वृद्धा ने मुझे 5 जुलाई 95 को इन्दौर नगर के लुप्त श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ के पुनर्निमाण का आदेश दिया था, और 25 दिसम्बर 96 को संपूर्ण भारत और विदेशों में भी श्री दस महाविद्याओं के शक्तिपीठों के निर्माण हेतु प्रयत्न करने की प्रेरणा दी है। इस पुनीत कार्य हेतु विश्व के समस्त प्राणियों से पूर्ण सहयोग की अपेक्षा है।

दिनांक 18.7.98

डा. श्रीधर वाजपेयी

अध्याय – 1

सौन्दर्य – लहरी का तात्विक विवेचन

आनन्द – लहरी और सौन्दर्य – लहरी

सौन्दर्य - लहरी भगवत्पाद आद्य शंकराचार्य द्वारा विरचित 103 श्लोकों का एक वृहत् स्तोत्र है, जिसके प्रथम भाग आनन्द - लहरी के 41 श्लोकों में आद्याशक्ति के आध्यात्मिक और द्वितीय भाग सौन्दर्य - लहरी के 62 श्लोकों में उन के भौतिक विराट् स्वरूप का सारगर्भित वर्णन किया गया है।

प्रथम भाग आनन्द - लहरी में श्री विद्या, श्री चक्र, हादि - कादि, षट्चक्र, कुण्डलिनी, ग्रन्थित्रय, मधुमती सिद्धि, कामकला बीज, नाद, बिन्दु, कला आदि और परा, पश्यन्ति, मध्यमा एवं वैखरी वाणी का रहस्यात्मक वर्णन है, जिसका उद्देश्य शिव - शक्ति के समत्व अर्थात् जीव - ब्रह्म के एकत्व को उद्घाटित करना है, जो कुण्डलिनी के जागरण द्वारा सहजता से अनुभूत किया जा सकता है।

द्वितीय भाग सौन्दर्य - लहरी में विश्व को भगवती का विराट स्वरूप मानकर प्रकृति के दिव्य देह का चित्रण शैलजा पार्वती के मानुषी रूप में शिख से नख तक किया गया है। सांसारिक स्त्रियों के सौन्दर्य का चित्रण नख से शिख तक होता है, अतः वह नख - शिख चित्रण कहलाता है, परन्तु देवियों का चित्रण शिख से नख तक होता है, अतः शिख - नख चित्रण कहलाता है। यहां पर भगवती पार्वती के मनुषी रूप को ध्यान में रखते हुये उन्हें सृष्टि की आधारभूता, षटचक्राधिष्ठात्री कुण्डलिनी, श्रीचक्र निवसिनी, श्री विद्या, षोडशी, राजराजेश्वरी त्रिपुरसुन्दरी, सकल ब्रह्माण्ड में व्याप्त विराट अधिभूत शक्ति तथा निगुर्ण ब्रह्म की सत् - चित - आनन्द से निरूपित होने वाली चिन्मयी शक्ति का सत्यं - शिवं - सुन्दरं के साथ समन्वय किया है। इस भाग में 62 श्लोक हैं, जिनमें से 1 श्लोक में भगवती के मुकुट, 3 श्लोकों में उनके केश, 1 श्लोक में उनका ललाट, 1 श्लोक में उनकी भौंहें, 9 श्लोकों में उनके नेत्र, 2 श्लोकों में उनकी दृष्टि, 1 श्लोक में उनके कपोल, 1 श्लोक में उन के कर्ण, 1 श्लोक में उनकी नासिका, 1 श्लोक में उनके दन्त, 1 श्लोक में उनकी मुस्कराहट, 1 श्लोक में उनके मुख का ताम्बूल, 1 श्लोक में उनकी वाणी, 1 श्लोक में उनका चिबुक, 2 श्लोक में उनकी ग्रीवा और कण्ठ, 1 श्लोक में उनके 4 हाथ, 1 श्लोक में उनके नखों की द्युति, 4 श्लोकों में उनके स्तन, 3 श्लोकों में उनकी नाभि, 2 श्लोकों में उनकी कटि, 1 श्लोक में उनके नितम्ब, 1 श्लोक में उनकी जानु, 1 श्लोक में उनके पैर, 8 श्लोकों में उनके चरण, 1 श्लोक में उनके अंगों की कांति और शेष 12 श्लोकों में उनके सर्वांगों के सौन्दर्य का वर्णन किया गया है।

ऐसा प्रतीत होता है कि भगवत्पाद जगद्गुरु आद्य - शंकराचार्य विरचित सौन्दर्य - लहरी में दिये गये श्लोकों के साथ उनके मंत्र एवं यंत्र आदि नहीं दिये गये हैं। परन्तु श्री एस. सुब्रमण्यम शास्त्री एवं श्री टी.आर. श्रीनिवास आयंगर द्वारा अंग्रेजी टीका सहित प्रस्तुत सौन्दर्य - लहरी में प्रत्येक श्लोक (केवल श्लोक संख्या 102 को छोड़कर) के साथ एक - एक यंत्र भी दिया गया है, जिसके विधि सहित पूजन और उससे सम्बन्धित श्लोक के पाठ सहित अनुष्ठान करने से विभिन्न मनोरथों की सिद्धि होती है।

विवर्तवाद (वेदान्त का वह सिद्धान्त, जिससे इस संसार को माया तथा ब्रह्म को सत्य माना जाता है) के प्रवर्तक भगवत्पाद शंकराचार्य द्वारा विरचित यह ग्रन्थ तांत्रिक उपासना के रहस्यों को प्रतिपादित करता है, और प्रतिक्रियात्मक (तांत्रिक) साधना की आवश्यकता को भी सिद्ध करता है।

शिव – शक्ति

हमारे ऋषियों के अनुसार ब्रह्म अक्षर है, अर्थात उसका क्षरण नहीं होता है और वह अपरिणामी, अविनाशी, अव्ययी और अजन्मा है। तथापि विश्व के सृष्टि - स्थिति - संहार का कारण भी है, अतएव वह सर्व शक्तिमान शिव है। शक्ति शक्तिमान से पृथक् अथवा भिन्न नहीं है। यद्यपि शक्ति सम्पूर्ण जगत् का कारण है, तथापि वह शक्तिमान की इच्छा के अधीन कार्य करती है। वास्तव में शक्ति - शक्तिमान में कोई भेद नहीं है, जो भेद दृष्टि गोचर होता है, वह केवल व्यावहारिक भेद है। इच्छा, क्रिया और ज्ञान वास्तव

में शक्ति के व्यावहारिक भेद हैं और वह शक्तिमान का परिणाम अथवा विकार नहीं है, क्योंकि ब्रह्म अपरिणामी है।

वास्तव में शक्ति शक्तिमान् की इच्छा की अभिव्यक्ति है। शक्तिमान में सर्वप्रथम इच्छा अथवा संकल्प के रूप में शक्ति का उदय होता है, फिर वह क्रिया और ज्ञान में परिवर्तित हो जाती है। इस प्रकार एक ही शक्ति तीन स्वरूपों में प्रकट होती है। अत: शक्ति और शक्तिमान में कोई भेद नहीं है अर्थात् दोनों में अंग-अंगी का कोई सम्बन्ध नहीं है। तात्पर्य यह है कि शिव-शक्ति में कोई भेद नहीं है। अत: शक्ति की आराधना में शिव की आराधना अर्थात् ब्रह्म की आरधना भी निहित है। कहा जाता है कि ''पुलिंगं सर्वमीशान स्त्रीलिंग भवत्युमा'' अर्थात् ''जो कुछ पुलिंग है वह शिव है और जो कुछ स्त्री लिंग है, वह उमा है''। तात्पर्य यह है कि शिव-शक्ति में केवल लिंग भेद है और कोई भेद नहीं है। शिव-शक्ति के एकत्व की पुष्टि आनन्द-लहरी में अत्युत्तम विधि से प्रतिपादित की गयी है।

सौन्दर्य – लहरी की रचना

यद्यपि सर्व सम्मति से भगवत्पाद जगद्गुरु आद्य-शंकराचार्य को सौन्दर्य-लहरी का रचियता माना जाता है, तथापि इसकी रचना के विषय में अनेक मत और आख्यान हैं। यहाँ पर हम उन्हें संक्षेप में प्रस्तुत कर रहे हैं।

एक बार शंकर भगवत्पाद, जिन्हें भगवान शंकर का अवतार माना जाता है, एक भिक्षुक के वेष में कैलास पर्वत पर गये और उन्होंने देवी के द्वारा भगवान शंकर के सिंहासन पर प्रतिस्थापित मंत्र-शास्त्र का ग्रन्थ चुपचाप ले लिया। जब वे उस ग्रन्थ को चुपचाप लेकर कैलास से जाने लगे, तब द्वारपाल के रूप में नियुक्त नंदिकेश्वर ने उस ग्रन्थ को भगवत्पाद से छीन लिया। तदोपरान्त छीना-झपटी के द्वारा भगवत्पाद ने ग्रन्थ का कुछ भाग पुन: प्राप्त कर लिया। उस भाग में आनन्द-लहरी के 41 श्लोक थे, मार्कण्डेय संहितानुसार बाद में उन्होंने स्वयं 59 श्लोक लिखकर 100 श्लोकों का यह स्तोत्र पूर्ण किया था। यह ध्यान देने योग्य है कि वर्तमान सौन्दर्य-लहरी में 103 श्लोक हैं। हो सकता है कि 3 श्लोक बाद में जोड़े गये हों। यह भी निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि अभी सौन्दर्य-लहरी के कितने श्लोक नंदिकेश्वर के पास हैं अथवा लुप्त हैं। मुझे अभी तक शिव-शक्ति की कृपा से सौन्दर्य-लहरी के 43 लुप्त श्लोकों का सार नंदिकेश्वर से उसी प्रकार प्राप्त हुआ है, जिस प्रकार मुझे काम-तंत्र का लुप्त ज्ञान, उनसे प्राप्त हुआ था।

कुछ विद्वानों के मतानुसार आनन्द-लहरी के मूल रचियता शंकराचार्य नहीं है, अपितु स्वयं शिव हैं। शंकराचार्य तो केवल मंत्रदृष्टा ऋषि है, जिन्होंने लोक कल्याण हेतु इसे संसारं में प्रकट किया है।

कविराज पंडित, जिन्होंने तमिल में सौन्दर्य-लहरी का पद्यानुवाद किया है, का मत है कि ये श्लोक कैलास पर्वत पर एक शिला पर उत्कीर्ण थे। जब कैलाश पर्वत पर शंकराचार्य उन्हें कण्ठस्थ कर रहे थे, तब भगवती उमा ने अपनी सखी जया को उन्हें मिटाने का आदेश दिया। परन्तु तब तक शंकराचार्य अपनी दैवी प्रतिभा के कारण 41 श्लोक कंठस्थ कर चुके थे और बाद में उन्होंने 59 श्लोक स्वयं रच कर सौन्दर्य-लहरी नामक स्तोत्र को पूर्ण किया था। ऐसा प्रतीत होता है कि कैलास पर्वत पर उत्कीर्ण मंत्र-शास्त्र के कुछ ऐसे श्लोक भी थे जिन्हें पढ़ने का अधिकार सन्यासियों को नहीं है, अत: भगवती उमा ने जया को उन श्लोकों को मिटा देने की अज्ञा दी थी। कुछ लोग गणेश को और कुछ लोग संत द्रविड़ शिशु को इन श्लोकों का उत्कीर्ण कर्त्ता मानते हैं।

एक आख्यान के अनुसार पुष्पदंत यक्ष ने इन श्लोकों को मेरु पर्वत पर उत्कीर्ण किया था, जिन्हें शंकराचार्य के गुरु के गुरु गौड़पाद ने कंठस्थ कर शंकराचार्य को प्रदान किया था।

राम कवि अपने 'डिण्डिम भाष्य' में कहते हैं कि शिवजी ने इस स्तोत्र को अपने श्री मुख से उच्चारित किया था। कुछ लोग इस स्तोत्र की उत्पत्ति भगवती ललिता की दंतपंक्ति से मानते हैं।

शुद्ध विद्योतिनी के अनुसार द्रविड़ राजा के पुत्र प्रवरसेन इस स्तोत्र के रचियता हैं।

भगवत्पाद शंकर के गुरु गोविन्दपादाचार्य परमहंस गौड़पादाचार्य के प्रधान शिष्य थे। श्री गौड़पादाचार्य ने सांसारिक जीवों को मोक्ष प्राप्ति की प्रेरणा देने के लिये 'सुभगोदय' नामक ग्रंथ की रचना की थी और बाह्य कर्मकाण्ड का खण्डन करते हुये आंतरिक साधना का प्रतिपादन किया था। 'सुभगोदय' में आचार्य गौड़पाद ने भगवती की स्तुति के द्वारा श्रीविद्या का सम्पूर्ण रहस्य प्रकट कर दिया था। आचार्य शंकर विरचित सौन्दर्य - लहरी स्तोत्र 'सुभगोदय' पर आधारित प्रतीत होता है। आचार्य गौड़पाद ने जिस 'सुभदोदय' नामक वृक्ष का रोपड़ किया था, उसे आचार्य गोविन्दपाद ने सींच कर बड़ा किया था, एवं आचार्य शंकर ने लोक कल्याण हेतु उस वृक्ष के सुमधुर फलों को 'सौन्दर्य - लहरी' के रूप में मुमुक्षों को वितरित किया था।

वैदिक साहित्य में 'सुभगा' शब्द का प्रयोग कुण्डलिनी के लिये होता है। इसलिये 'सुभगोदय' का तात्पर्य कुण्डलिनी का उदय अथवा जागरण होता है।

आचार्य शंकर के जीवन की अनेक अलौकिक घटनाओं में से हम एक ऐसी अलौकित घटना का उल्लेख कर रहे हैं, जो उन के सौन्दर्य - लहरी प्रणयन का आधार मानी जा सकती है। आचार्य गौड़पाद की आज्ञा से आचार्य शंकर वैदिक धर्म के प्रचारार्थ वाराणसी गये थे। वहीं पर एक दिन प्रात: वे स्नानार्थ मणिकर्णिका घाट जा रहे थे। मार्ग में उन्हें एक स्त्री अपने मृत पति के शव को गोद में लेकर विलाप करती दृष्टिगोचर हुई। आचार्य ने मार्ग अवरूद्ध कर विलाप करती हुयी उस स्त्री से कहा कि माता शव को एक ओर हटा लीजिये, जिससे कि हम गंगा स्नान के लिये चले जावें। उस स्त्री ने आचार्य के निवेदन पर कोई ध्यान नहीं दिया। परन्तु आचार्य के बारम्बर निवेदन करने पर उस स्त्री ने कहा कि यतिराज आप स्वयं शव से हटने के लिये कह दीजिये। इस पर आचार्य ने कहा कि माता आप यह क्या कह रही हैं, क्या शव भी कभी अपने आप हट सकता है? इस पर उस स्त्री ने कहा कि यतिराज आपके मतानुसार तो शक्ति निरपेक्ष (Unconcerned) शिव (ब्रह्म) ही सर्वशक्तिमान और जगत का कर्त्ता है, तो फिर शक्ति के अवलम्बन के बिना शव क्यों नहीं हट सकता है? स्त्री के ऐसे ज्ञान युक्त वचनों को सुनकर आचार्य स्तम्भित हो गये थे। और तत्पश्चात् वह स्त्री शव सहित अंतर्ध्यान हो गयी थी। इस घटना से आचार्य को आद्या शक्ति की महामाया का दैवी ज्ञान प्राप्त हो गया था। और अनायास ही उन के श्रीमुख से सौन्दर्य - लहरी के प्रथम श्लोक की निम्नलिखित पंक्तियाँ प्रस्फुटित हो गयी -

शिव: शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्त: प्रभवितु।
न चेदेवं देवो न खलु कुशल: स्पन्तिदुमपि।

भावार्थ

जब शिव शक्ति से संयुक्त होता है, तब ही वह सृष्टि के संचालन में समर्थ होता है। यदि वह ऐसा न करता, तो वह स्पन्दन के लिये भी समर्थ नहीं होता।

उपर्युक्त घटना के समान ही, जब आदि कवि वाल्मीक ने देखा कि मैथुनरत क्रौंच पक्षी के जोड़े में से बहेलिये ने एक पक्षी को मार डाला है, तब अनायास ही उनके मुख से निम्नलिखित आदि कविता प्रस्फुटित हो गयी थी -

मां निषाध प्रतिष्ठायां त्वगम: सास्वती सम:।
यत् कौंच मिथुने देख मा वधी काम मोहितम।

भावार्थ

हे निषाध! तुझे कभी प्रतिष्ठा (शांति) प्राप्त नहीं होगी, क्योंकि तूने काम - मोहित कौंच पक्षी के जोड़े में से एक का वध कर दिया है।

सौन्दर्य - लहरी की मुख्य 36 टीकायें उपलब्ध हैं, जिनमें लक्ष्मीधर की लक्ष्मीधारा, कैवल्याश्रम की सौभाग्य वृद्धिनी और डिण्डिम की गोपाल सुन्दरी प्रमुख हैं। आनन्द - लहरी के टीकाकारों में लक्ष्मीधर सबसे

अधिक लोकप्रिय और समन्वयवादी हैं। अन्य टीकाकार इस व उस सम्प्रदाय का समर्थन करते हैं, परन्तु लक्ष्मीधर किसी सम्प्रदाय का पक्ष नहीं लेते हैं। अत: उनकी टीका सुस्पष्ट, सारगर्भित और उदार है, और उस पर वह अपना निष्पक्ष मत व्यक्त करते हैं।

तिरुवनैकोली में भगवती अखिलानन्देवरी के सम्मुख आचार्य शंकर ने सौन्दर्य-लहरी के 100 श्लोकों का पाठ किया था। तमिलनाडु के त्रिपुरापल्ली स्थान के मातृभूतेश्वर मंदिर स्थित भगवती सुगन्ध कुन्तलीम्बा मंदिर में आनंद-लहरी के 41 श्लोक एक चट्टान पर उत्कीर्ण हैं। कहा जाता है कि रामेश्वर जाते समय आचार्य शंकर ने इन श्लोकों को वहाँ उत्कीर्ण करवाया था।

सगुणपंचोपासना और श्रीविद्या

वैदिक ऋषियों के अद्वैतवाद के अनुसार जिस निर्गुण ब्रह्म को परमात्मा कहा जाता है, उसे ही द्वैतवाद के अनुसार सगुण ब्रह्म कहा जाता है। आचार्य शंकर ने ब्रह्म के सगुण और निर्गुण दोनों भावों का समर्थन किया है। सगुण की उपासना निर्गुण तक पहुँचने की अपरिहार्य सीढ़ी है। जिस प्रकार बीजगणित (Algebra) के अध्ययन हेतु पहिले अंकगणित (Arithmatic) का अध्ययन आवश्यक है, उसी प्रकार निर्गुण ब्रह्म की आराधना हेतु सगुण ब्रह्म की आराधना परम आवश्यक है।

सनातन धर्म के अनुसार सगुण उपासना के पाँच मुख्य सम्प्रदाय वैष्णव, शैव, शाक्त, गाणपत्य और सौर हैं। जिनमें एक ही ब्रह्म की उपासना क्रमश: विष्णु, शिव, शक्ति, गणपति और सूर्य पाँच रूप में की जाती है। आचार्य शंकर के पूर्व पाँचों सम्प्रदायों के अनुयायी परस्पर द्वेष रखते थे, और आपस में लड़ा-झगड़ा करते थे। आचार्य शंकर ने सब देवों की उपासनाओं में एक ही ब्रह्म की उपासना सिद्ध करके उनका आपसी मतभेद दूर करके सबको एक ब्रह्मवाद के सूत्र में बाँधकर सनातन धर्म की एकता का प्रतिस्थापन किया। तब से सभी उपासकों का लक्ष्य ब्रह्म प्राप्ति हो गया है।

श्रीविद्या, शक्ति के रूप में ब्रह्म की उपासना की विद्या है, अत: श्रीविद्या ब्रह्मविद्या है। सनातन धर्म में शक्ति की उपासना परब्रह्म तत्व की उपासना मानी जाती है। वृन्दावन वासिनी राधारानी, चित्रकूटनिवासिनी सीता, शैवों की उमा, शाक्तों की दुर्गा-काली, ब्रह्म योगियों और तंत्रिकों की दस महाविद्या और श्रीविद्या उपासकों की षोडशी (त्रिपुरसुन्दरी) शक्ति उपासना की प्रमुखता के प्रमाण हैं। आचार्य शंकर ने सौन्दर्य-लहरी में भगवती उमा के मिस शक्ति उपासना की साधना की विशद व्याख्या की है, जो श्रीविद्या के ब्रह्म तत्व को निरूपित करता है।

आचार्य शंकर को श्रीविद्या की दीक्षा उनके गुरु आचार्य गोविन्दपाद से मिली थी आचार्य गोविन्दपाद को श्रीविद्या की दीक्षा उनके गुरु आचार्य गौड़पाद से प्राप्त हुयी थी। आचार्य गौड़पाद विरचित सुभगोदय नामक ग्रंथ इस बात का प्रमाण है।

हादि व कादि विद्याओं के रूप

आचार्य शंकर ने सौन्दर्य-लहरी के श्लोक संख्या 32 व 33 में क्रमश: श्रीविद्या के हादि व कादि मंत्रों के गूढ़ तत्व उदघाटित किये हैं। मैंने इन मंत्रों के जप हेतु उनके पंचदशी रूप की प्राप्ति हेतु अनेक विद्वानों और संतों के भाष्य और टीकाओं का अध्ययन किया है। परन्तु अधिकांश विद्वानों और संतों ने श्रीविद्या मंत्रों को गुप्त रखने का भरसक प्रयत्न किया है, यहां तक कि उन्होंने हादि और कादि का अर्थ बतलाना भी उचित नहीं समझा है। शायद हमारी वैदिक और तांत्रिक मंत्रों, तंत्रों, ध्यानों, स्तोत्रों, कवचों आदि को गुप्त ही रखने की प्रवृति के कारण ही हमारा सिद्ध वैदिक और तांत्रिक साहित्य लुप्त हो गया है, जो सनातन धर्म और हमारी प्राचीन संस्कृति के पतन का मुख्य कारण है। पिछले लगभग 1 वर्ष में हमने शिव-शक्ति के आदेश और नंदिकेश्वर की कृपा से अनेक लुप्त योग, मंत्र, तंत्र, ध्यान, स्तोत्र, कवचों की रचना करके उनको लगभग 30 पुस्तकों के रूप में प्रकाशित किया है। जहां हमारे इस कार्य की अनेक विद्वान संतो ने कुंभ 1998 में भूरि-भूरि प्रशंसा की है। वहीं कुछ परम्परागत साधकों ने घोर निंदा की है। उनका तर्क है कि उनके गुरुओं ने इस ज्ञान को गुप्त रखने की आज्ञा दी है, इसलिये

हमें उसके प्रकट करने का अधिकार नहीं है, अत: उसे लोक-कल्याण हेतु भी हम प्रकट नहीं करते हैं। जब मैंने उनसे कहा कि आप अपने गुरु की आज्ञा का पालन करके धर्म का पालन कर रहे हैं। तब उन्होंने तत्काल कहा कि इसका तात्पर्य यह है कि आप प्राचीन लुप्त ज्ञान को प्रकट करके अधर्म कर रहे हैं। मैंने कहा कि मैं भी अपने धर्म का पालन कर रहा हूं, क्योंकि मैं ऐसा अपने गुरु और गुरुदेवी (शिव-शक्ति) की आज्ञा से कर रहा हूँ।

शिव-शक्ति के आदेश और नंदिकेश्वर की कृपा से मैं संक्षेप में हादि व कादि का तात्पर्य और श्रीविद्या के हादि व कादि मंत्रों को प्रस्तुत कर रहा हूँ।

हादि – जिन मंत्रों के आदि अक्षर 'ह' अथवा 'हकार' शब्द से प्रारंभ होते हैं, उन्हें हादि क्रम का कहा जाता है।

कादि – जिन मंत्रों के आदि अक्षर 'क' अथवा 'ककार' शब्द से प्रारंभ होते हैं, उन्हें कादि क्रम का कहा जाता है।

हादि मंत्र

त्रिपुरोपनिषद में हादि मूल विद्या को प्रकट करने वाली श्रुति निम्नलिखित है -

षष्ठं सप्तममथ वह्निसारथिमस्या मूलत्रिकमादेशयन्त:।
कथ्य कवि कल्पकं काममीशं तुष्टुवाँसो अमृतत्व भजन्ते॥

इस श्रुति के अनुसार श्रीविद्या का हादि मंत्र यह है -

ह्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्री स क ल

कादि मंत्र

त्रिपुरोपनिषद और श्रीदेव्यर्थशीर्ष में कादि मूल विद्या को प्रकट करने वाली श्रुति यह है -

कामो योनि: कामकला वज्रपणिर्गुहा हसा मातरिश्वाभ्रामिन्द्र:।
पुनर्गुहा सकला मायया च पुरूचयैषा विश्वमातादिविद्योम्।

जिससे निम्नलिखित मंत्र बनता है -

क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्रीं स क ल ह्रीं

आचार्य शंकर सन्यासी थे, उन्होंने दारेषणा, वित्तेषण और लोकेषणा का त्याग कर दिया था। वे अग्नि का स्पर्श भी नहीं करते थे और उन्होंने कर्मकाण्ड का सर्वथा त्याग कर दिया था। ऐसा प्रतीत होता है कि आचार्य शंकर हादि विद्या मंत्र के उपासक थे।

षोडशी विद्या

श्रीविद्या के दोनों मंत्र 15 अक्षरों के होने के कारण पंचदशी कहलाते हैं। उनमें 16 वाँ एक अक्षर और जोड़ देने से षोडशी विद्या बन जाती है। यथा -

1. **ह्रीं क इ ई ल ह्रीं ह स क ल ह ल ह्रीं स क ल ह्रीं**
2. **ह्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्रीं स क ल श्रीं**

हम स्वयं प्रथम षोडशी मंत्र उपासक हैं।

कादि विद्या मूल विद्या

पंचदशी के प्रथम 5 अक्षरों को वाग्भवकूट, मध्य के 6 अक्षरों को कामकला कूट और अंतिम 4 अक्षरों को शक्ति कूट कहते हैं।

कादि विद्या मूल विद्या है, और इसके आधार पर लोपामुद्रा (मुनि अगस्त्य की पत्नी), कुबेर, चन्द्र,

दुर्वासा, मनु, अगस्त्य, नंदी, षडानन्, सूर्य, ब्रह्मा, विष्णु, महेश, काम, इन्द्र और कामदेव आदि ने अपने-अपने इष्ट के अनुसार साधना की थी।

श्रीविद्या की उपासना भोग और मोक्ष दोनों देती है। भोगों में आसक्त गृहस्थियों के लिए कादि विद्या की सपर्या पद्धति, जो श्रीचक्र के पूजन, न्यास और बहिरनुष्ठानों से संयुक्त है, आणवी दीक्षा द्वारा दी जाती है। कर्मकाण्ड का उपयोग कामनाओं की तृप्ति मात्र नहीं है, वरन् सब भोगों को भगवती के चरणों में समर्पण करके अन्तःकरण की शुद्धि के लिए है। सकाम अनुष्ठानों से कामनाओं की पूर्ति अवश्य होती है।

श्रीविद्या मन्त्र के जप से कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है, शक्ति के जागरण से आत्मज्ञान का उदय होता है, इसलिए मन्त्र को देवता का अधिष्ठान कहा गया है। शक्ति-दीक्षा से शक्ति का जागरण होने पर मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग-चारों का विकास होते देखा गया है। इसलिए शक्ति-जागरण को ही महायोग कहते हैं।

आणवी दीक्षा में मंत्र का उपदेश करके शिष्य को श्रीचक्र पर भगवती की सपर्या पद्धत्ति के अनुसार पूजन विधि बताई जाती है। शक्ति दीक्षा में गुरु शिष्य के सिर पर स्पर्श करके शक्ति जाग्रत करता है। तीसरी शाम्भवी दीक्षा में ब्रह्म-एकत्व भाव में शिष्य को ले जाया जाकर उसको महावाक्यों का उपदेश दिया जाता है।

श्रीविद्या की उपासना तंत्रों की आधारभूत है, जो श्री रूपा कुण्डलिनी के जागरण द्वारा अर्थात् सुभगोदय (सुभग-कुण्डलिनी, उदय-जागरण) द्वारा सिद्ध की जा सकती है। यह उपासना वैदिक काल से चली आ रही है। तैत्तिरीय आरण्यक के अनुसार पृश्नी नामक ऋषियों ने श्रीचक्र के पूजन-अर्चन द्वारा कुण्डलिनी को जाग्रत करके षट्चक्रों का भेदन किया था और उसे सहस्रार तक पहुँचा कर योग-सिद्धि प्राप्त की थी।

कुण्डलिनी जागरण से ब्रह्माण्ड के सभी रहस्यों का ज्ञान संभव है। परा, पश्यन्ती, मध्यमा और बैखरी वाणी के रूप में उसके प्रकट होने पर मंत्रात्मक जगत् की सृष्टि होती है। योगचूड़ामण्युपनिषद् के अनुसार -

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्रणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तांवेत्ति स वेदवित्।

भावार्थ

प्राणधारिणी गायत्री का उद्भव कुण्डलिनी है। गायत्री को प्राणविद्या और महाविद्या भी कहते हैं। जो इस विद्या को जानते हैं, वे वेदज्ञ हो जाते हैं।

सौन्दर्य-लहरी में योग द्वारा कुण्डलिनी को भगवती उमा के ध्यान के मिस जाग्रत करके ब्रह्मप्राप्ति का निर्देश निहित है।

आचार्य शंकर ने वेद-वेदान्तानुकूल सब उपासना-पद्धतियों को मान्य किया है, और वेद विरुद्ध सिद्धान्तों का परिहार किया है। अतएव उन्होंने उन सब तांत्रिक उपासनाओं और योग पद्धतियों को मान्य और अंगीकार किया है, जो वेद-वेदान्त के अनुकूल हैं।

कुछ लोग शंका करते हैं, कि आचार्य शंकर जब विवर्तवाद के प्रवर्तक थे, तो वे परिणामवाद (वह सिद्धान्त जिसके अनुसार संसार की उत्पत्ति, स्थिति, नाश आदि अन्योन्याश्रित विपर्यय माने जाते हैं) के समर्थक कदापि नहीं हो सकते थे। क्योंकि सौन्दर्य-लहरी (श्लोक 1 व 35) में उन्होंने परिणामवाद का समर्थन किया है। आचार्य शंकर ने ब्रह्मसूत्र के भाष्य में इस शंका का समाधान इस प्रकार किया है -

मुझे परिणामवाद का आश्रय कार्य प्रपंच को सिद्ध करने के लिये नहीं, अपितु सगुण उपासना की

सिद्धि के लिये लेना पड़ा है। तात्पर्य यह है कि उस समय जन-साधारण को निर्गुण उपासना की ओर अग्रसर करने के हेतु पहले सगुण उपासना की ओर आकर्षित करना परम आवश्यक था।

उपासना के दो भेद बहिरंग और अंतरंग होते हैं। जब तक कुण्डलिनी का जागरण नहीं होता है, तब तक बहिरंग पूजा की आवश्यकता होती है। जब कुण्डलिनी का जागरण हो जाता है, तब अंतर्पूजा का प्रारंभ हो जाता है। श्रीविद्या की बहिरूपासना श्रीचक्र पर की जाती है, तथा अंतरूपासना के लिये साधक को अपनी देह नें ही श्रीचक्र अथवा भगवती षोडशी के विग्रह का आवाहन करना चाहिये। ब्रह्म-योग में ब्रह्मयोगी शक्ति-संगम (संभोग) के समय स्वयं में शिव का आवाहन करता है, और अपनी पत्नी में शक्ति का आवाहन करता है, तत्पश्चात संभोग अवस्था में दोनों (पति-पत्नी) के एकाकार स्वरूप में श्रीचक्र की अवधारणा की जाती है। तंत्र-योग में भी भैरव और भैरवी के एकत्व (संभोग अवस्था) रूप पर श्रीचक्र की परिकल्पना की जाती है। ब्रह्म-योग और तंत्र-योग में शक्ति-संगम के समय बाह्य भाव अथवा अंतर्भाव अथवा मिश्रभाव (बाह्य और अंतर) से उपासना की जा सकती है।

श्रीविद्या का सूक्ष्म शरीर श्रीविद्या के मंत्र और स्थूल शरीर श्रीचक्र हैं, जिसमें ब्रह्मरूपणी त्रिपुरसुन्दरी अथवा षोडशी निवास करती हैं। इसलिये श्रीचक्र ब्रह्माण्ड का प्रतीक है। चूंकि ब्रह्माण्ड और पिण्ड (मानव शरीर) की रचना तात्विक रूप से एक है। इसलिये मानव शरीर को श्रीचक्र का रूप माना जाता है। शक्ति-संगम के समय ब्रह्म-योग और तंत्र-योग द्वारा ब्रह्म एकत्व की अनुभूति होती है। अत: शिव-शक्ति अथवा भैरव-भैरवी के इस संयोग (एक पिण्ड, एक प्राण, एक मन) से भी श्रीचक्र की अवधारणा की जाती है। श्रीचक्र में 4 शिव त्रिकोण और 5 शक्ति त्रिकोण होते हैं (श्लोक 11)। इन त्रिकोणों के संयोग से ही श्रीचक्र की रचना होती है। इन त्रिकोणों के अभाव में केन्द्रिय बिन्दु अकेला रह जाता है, जो पराशिव का प्रतीक है।

सौन्दर्य-लहरी में आचार्य शंकर ने भगवती उमा के ध्यान पर अत्याधिक बल दिया है। इसका कारण यह है कि यद्यपि कुण्डलिनी का जागरण, योग और उपासना की अन्यान्य पद्धतियों से हो सकता है, परन्तु उनमें भी ध्यान का कुछ न कुछ समावेश अवश्य रहता है। इसलिये ब्रह्म अथवा आत्मसाक्षात्कर की उपलब्धि हेतु ध्यान सर्वोपरि होता है। यथा -

पूजा कोटि सम स्तोत्रं, स्तोत्र कोटि सयोजप:।
जप कोटि सम ध्यानं, ध्यान कोटि समोलय:।

भावार्थ

करोड़ों पूजनों के समान स्तोत्र, करोड़ों स्तोत्रों के समान जप, करोड़ों जपों के समान ध्यान तथा करोड़ों ध्यानों के समान लय (समाधि) होती है।

समय (शिव – शक्ति का साम्य) और समयाचार

'समय' शब्द अनेक अर्थवाची है। 'समय' का पर्यायवाची शब्द 'साम्य' है, तदनुसार शिव और शक्ति का साम्य ही 'समय' कहलाता है। इस सिद्धान्त के अनुसार शक्ति समया और शिव समय: है। शिव-शक्ति का साम्य अधिष्ठान (चक्रादि का पूजन-अर्चन), अनुष्ठान, अवस्थान (भजन, कीर्तन, नृत्य आदि), नाम, रूप, ध्यान आदि के द्वारा किया जाता है।

ग्यारहवी सदी में आचार्य भास्कर राय ने ललिता सहस्त्रनाम के भाष्य में उल्लेख किया है कि दहराकाश (चक्रों पर) में जो ध्यान साधना की जाती है, उसे समयपदवादी (समयाचारी) कहा जाता है। समयाचार के प्रतिपादक शुक, सनक, सनन्दन, सनतकुमार और वशिष्ठ हैं, जिनके द्वारा समयाचार पर विरचित ग्रन्थ 'पंच शुभागम' है, जो वैदिक मार्ग का अनुसरण करता है। आचार्य शंकर ने श्रीविद्या की साधना समयाचार पद्धति से की थी।

संक्षेप में साधक जब दहराकाश में श्रीचक्र अथवा शिव-शक्ति का मानसी पूजन और ध्यान करता है, वह समयाचार पूजन कहलाता है। दहाराकाश की यह मानसी पूजा यद्यपि साधक की रुचि के अनुसार किसी भी चक्र पर की जा सकती है, तथापि हमारे विचार से यह मानसिक पूजन आज्ञाचक्र और व्योमचक्र पर अत्याधिक फलदायी होती है।

कौलाचार, वामाचार, दक्षिणाचार व मिश्राचार

कौलाचार पद्धति में बाह्याकाश पूजन को महत्व दिया जाता है। भोजपत्र, स्वर्णपत्र, रजतपत्र अथवा ताम्र पत्र पर यंत्र का निर्माण कर उसमें सावरण देवता का पूजन बाह्याकाश पूजन कहलाता है।

कौलाचार मार्ग में श्रीचक्र के केन्द्र बिन्दु में पराम्बा ललिता (त्रिपुरसुन्दरी अर्थात षोडशी) का पूजन किया जाता है, इस प्रकार का पूजन 'पूर्व कौलाचार' अथवा दक्षिण मार्ग कहलाता है। 'उत्तर कौलाचार' अथवा 'वाम मार्ग' में स्त्री (भैरवी अथवा शैवेशी) को शक्ति का स्वरूप मानकर उसकी योनि की पूजा की जाती है। इस प्रकार की साधना में पंचमकार अर्थात् मद्य, माँस, मत्स्य, मैथुन और मुद्रा का प्रत्यक्ष प्रयोग किया जाता है। 'समयाचार' मार्ग में पंचमाकार से पराशक्ति का मानसी पूजन किया जाता है। इस मार्ग में मद्यपान साधक के सहस्रदल कमल से निःसृत अमृत बिन्दु का पान है। काम, क्रोध आदि पशुओं का ज्ञान खड्ग से विनाश ही माँस भक्षण है। इन्द्रियों का निग्रह ही मत्स्य है। सात्विक आहार ही मुद्रा है। सहस्रार चक्र में कुण्डलिनी का शिव से मिलन ही मैथुन है।

यह ध्यान देने योग्य है, कि जिस प्रकार वाममार्ग में मद्य, माँस, मत्स्य, मैथुन और मुद्रा का प्रत्यक्ष सेवन पंचमकार हैं, उसी प्रकार दक्षिणमार्ग में मनन, मंत्र, मन, मौन और मुद्रा का अवलम्बन पंचमाकार हैं। यद्यापि वाममार्ग और दक्षिणमार्ग की प्रारंभिक साधना बाह्यांतर होती है, परन्तु जैसे-जैसे साधक अपनी साधना में उन्नति करता है, वैसे-वैसे उसकी साधना अभ्यांतरिक होती जाती है, और धीरे-धीरे वह बाह्यांतरिक साधना को कम करता जाता है, और अंत में पूर्णरूपेण अभ्यांतरिक साधना का अवलम्बन कर वह साक्षात्कार करने में सफल हो जाता है। कुछ साधक प्रारंभ से ही बाह्यांतरिक और अभ्यांतरिक साधनाओं का अवलम्बन साथ-साथ करते हैं; ऐसी साधना को मिश्राचार अथवा बाह्याभ्यांतर कहते हैं।

श्रीचक्र की आराधना में संलग्न वाममार्गी साधक पंचमाकार की महती उपयोगिता स्वीकार करते हैं। कल्पसूत्र में पंचमाकार को ब्रह्मानंद का अभिव्यंजक माना गया है। यथासंभव पंचमाकार से श्रीचक्र का पूजन गुप्त रूप से करना चाहिये। परन्तु कुछ अवसरों (चक्र पूजा) पर प्रकट रूप से भी पंचमाकार से श्रीचक्र के पूजन का विधान है।

वेदमार्गी आचार्य वाममार्गी साधना को अत्यंत निकृष्ट मानकर उसकी निन्दा करते हैं। वाममार्गी कौलों और वेदमार्गियों का यह विरोध ऋग्वेद में भी दृष्टिगोचर होता है।

श्रीविद्या साधना का अधिकार

श्री विद्या साधना में प्रयोजन के अनुसार साधना हेतु किसी विशेष ऋतु, तिथि, मुहूर्त आदि की विशेष अपेक्षा नहीं होती है। श्री विद्या की साधना कौलाचार (कर्मकाण्ड सहित) और समयाचार (कर्मकाण्ड रहित) भी की जा सकती है। हमारे अनुभवानुसार श्रीविद्या की साधना, पंचहशी (कादि-हादि) मंत्रों तथा षोडशी मंत्रों द्वारा भी बिना कर्मकाण्ड के पूर्ण सफल होती है। भगवती षोडशी की कृपा से ये मंत्र स्वयं जाग्रत हैं। अतः इनके अभ्यास हेतु न्यास, सिद्धि, साध्य, सुसिद्ध, होम, अनुष्ठान, नैवेद्य, गंध, पुष्प, नित्य कर्म, भूतशुद्धि, बलि, दान, विधि-विधान, जाति-धर्म, समय-कुसमय, देश-विदेश, चल-अचल, शुद्ध-अशुद्ध का विचार करने की आवश्यकता नहीं है। श्रद्धा और भक्ति के साथ भगवती के ध्यान सहित इनका जाप करने वाले साधकगण उनकी कृपा से शीघ्र सुख-शान्ति का अनुभव करेंगे और साथ ही धन-धान्य, यश-ऐश्वर्य, शक्ति-मुक्ति की प्राप्ति भी करेंगे।

यह ध्यान देने योग्य है कि तंत्र साधना में जाति, धर्म, देश आदि का कोई बन्धन नहीं है। चाणडाल से लेकर ब्राह्मण तक सभी भगवती षोडशी की सन्तान हैं, अतः उनकी उपासना का अधिकार सबको है। इस शाश्वत तथ्य की पुष्टि आचार्य शंकर के जीवन की निम्नलिखित घटना से होती है -

वर्ण – व्यवस्था की निरर्थकता

एक दिन आचार्य शंकर गंगास्नान के लिये चले और जब वे मरिकर्णिका घाट के निकट आये, तब उन्होंने देखा कि सामने से एक कुरूप चाण्डाल चार श्रृंखलाबद्ध कुत्तों को लिये बड़ी उच्छृंखलता से चला आ रहा है। तब आचार्य शंकर ने चाण्डाल को सम्बोधित करते हुए कहा - 'अरे चाण्डाल! कुत्तों के साथ तुम एक ओर खड़े हो जाओ और हमें निकल जाने दो।'

चाण्डाल को अपनी बात अनसुनी कर आगे बढ़ते देखकर आचार्य शंकर ने किंचित उत्तेजित होकर कहा - 'अरे रुको! रोको अपने कुत्तों को, और हमारा मार्ग छोड़ दो।'

आचार्य शंकर की बात को पुनः अनसुनी कर उस चाण्डाल ने एक विकट अट्टहास के साथ आचार्य शंकर को सम्बोधित करके श्लोकबद्ध संस्कृत भाषा में कहा - 'तुम किसे हट जाने को कह रहे हो? आत्मा को या देह को? आत्मा तो सर्वव्यापी और सतत् शुद्धस्वभाव है। यदि देह को एक ओर हटने को कह रहे हो तो देह तो जड़ है, वह कैसे हट सकता है? और तुम्हारी देह से मेरी देह किस अंश में भिन्न है? तुम ''एकमेवाद्वितीयम्'' इस ब्रह्मतत्व में प्रतिष्ठित होने का मिथ्या अभिमान करते हो। तत्वदृष्टि से ब्राह्मण और चाण्डाल में कोई भेद नहीं है। गंगा जल में प्रतिबिम्बित सूर्य और सुरा में प्रतिबिम्बित सूर्य में क्या भेद है? क्या ये ही तुम्हारा ब्रह्मज्ञान है?'

चाण्डाल के इन ज्ञानयुक्त वचनों को सुनकर शंकर स्तम्भित और लज्जित हो गये। उनके मन में आया कि निश्चय ही यह दैवी लीला है। वहां पर उन्होंने हाथ जोड़कर स्तुति प्रारम्भ कर दी - 'जो सब भूतों के प्रति सम्यज्ञानी है, तदनुरूप ही जिनका व्यवहार है, वही मेरे गुरु हैं। उनके चरणों में कोटि-कोटि प्रणाम करता हूँ।'

सहसा चाण्डाल और कुत्ते अन्तर्हित हो गये।

उपर्युक्त आख्यान से सिद्ध होता है कि भगवान शंकर ने आचार्य शंकर को सनातन धर्म में व्याप्त जाति-पांति के कृत्रिम आवरण को नष्ट करने का आदेश दिया था। परन्तु ब्राह्मणों के भय से आचार्य शंकर जाति-पाँति की प्रथा का विरोध करने का नैतिक साहस नहीं जुटा पाये, जो हिन्दू धर्म के लिये बड़ा दुर्भाग्यपूर्ण रहा। हमारे विचार से यदि आचार्य शंकर अपनी शक्ति बौद्ध धर्म के विरोध में न लगाकर जाति-पाँति की प्रथा के समूल उन्मूलन में लगाते तो वे वैदिक धर्म के सच्चे उद्धरक होते। बौद्धधर्म, जैनधर्म, कौलधर्म आदि तो वैदिक धर्म के ही रूप हैं। उनके उद्गम और विकास का कारण वैदिक धर्म में आई कुरीतियों और विकृत्तियाँ थीं। बौद्धधर्म, जैनधर्म, कौलधर्म आदि तो सदैव वर्ण व्यवस्था का विरोध करते रहे हैं। अतः वे साधुवाद के पात्र हैं।

वैदिक धर्मों का समन्वय

गंभीरता से विचार करने पर यह तथ्य स्पष्ट होता है कि हिन्दू धर्म के अतिरिक्त बौद्धधर्म, जैनधर्म, कौलधर्म आदि का आधार भी वैदिक दर्शन है, और उनकी संस्कृति भी वैदिक संस्कृति से मिलती-जुलती है। आचार्य शंकर ने जिस प्रकार वैष्णव, गाणपत्य, शैव, शाक्तों और सौर सम्प्रदायों का समन्वय किया था, यदि वे उसी प्रकार वैदिक दर्शन पर आधारित सभी धर्मों अर्थात् हिन्दू, बौद्ध, जैन आदि के समन्वय करने का प्रयत्न करते, तो यह उनकी महान उपलब्धि होती।

भारतीय संस्कृति का संयोजन

भारतीय संस्कृति सप्त-संस्कृतियों का महान संयोजन है। भारत में विश्व के 7 महान धर्म (हिन्दू, मुस्लिम, बौद्ध, ईसाई, जैन, पारसी और सिख) विद्यमान हैं। जिस प्रकार विश्व के सप्त खण्ड (एशिया, यूरोप, अफ्रिका, उ. अमेरिका, द. अमेरिका, आस्ट्रेलिया, ग्रीनलेण्ड आदि) सप्त सिंधुओं (उ. प्रशान्त, द. प्रशान्त, उ. अटलांटिक, द. अटलांटिक, पू. आर्कटिक, प. आर्कटिक, हिन्द महासागर आदि) पर आधारित हैं, उसी प्रकार भारतीय संस्कृति भी सप्त धर्मों पर आधारित है। हमारी संस्कृति सप्त सरिताओं का संगम है। सप्त पदों का दिव्य गीत है। विश्व को इस संगम में स्नान करके पवित्र होने दो और दिव्य गीत

का आनन्द लेने दो। भारत में प्रचलित सप्त धर्म भारतीय संस्कृति के सप्त स्वर एवं सप्त आयाम हैं। जिस प्रकार आकाश में सप्त ऋषियों का बड़ा महत्व है, उसी प्रकार भारत में सप्त संस्कृतियों का बड़ा महत्व है। और ये संस्कृतियाँ भारत की सनातन संस्कृति में इस प्रकार घुलमिल गई हैं कि इन के बिना भारतीय संस्कृति की परिकल्पना अधूरी होगी। हम बड़े भाग्यवान हैं, क्योंकि हमारी संस्कृति विश्व की एक महान संस्कृति है। हमारा कर्त्तव्य है कि हम हमारी महान संस्कृति का विश्व में प्रचार-प्रसार कर मानव जाति को सत्य-अहिंसा, और सुख-शांति का दर्शन देकर कृतार्थ करें।

तंत्र योग विषयक भ्रांतियाँ

उत्तर कौलाचार (वाममार्ग) अर्थात् तंत्र योग में काम ऊर्जा का विकास कर ब्रह्म से एकत्व (शिव-शक्ति का साम्य) स्थापित किया जाता है, इसमें काम शक्ति को योजनाबद्ध रूप से आध्यात्मिक शक्ति में रूपान्तरित कर शिव-शक्ति (ब्रह्म) के एकत्व का साक्षात्कार किया जाता है। इसमें संभोग उद्देश्य न होते हुये शिव-शक्ति के एकत्व की अनुभूति का साधन मात्र होता है। इस का क्रमबद्ध वर्णन हम अध्याय-3 में प्रस्तुत कर रहे हैं।

इस योग के सम्बन्ध में अनेक भ्रांतियाँ है, इनमें से प्रमुख भ्रांतियाँ निम्नलिखित है -

1. साम्प्रदायिक मतभेद।
2. कुछ वाममार्गियों का पथ भ्रष्ट होकर असंयमित और उन्मुक्त यौनाचार में लिप्त हो जाना।

वाम मार्ग (तंत्र योग), शैवमार्ग और शक्ति मार्ग कोई नये मार्ग नहीं है। इनकी आयु वैदिक काल (3500 ईसा पूर्व) से अधिक है। ऋग्वेद (7/21/5 तथा 10/99/3) के मंत्रों से सिद्ध होता है कि ऋग्वेद काल में बहुत से ऐसे समृद्ध नगर थे, जिनके निवासी अनार्य थे, जो लिंग की पूजा करते थे, और आर्य उनसे द्वेष करते थे। श्रीमद्भागवत आदि ग्रन्थों में शिव और दक्ष के वैर की कथा का वर्णन है। शिव को शाप देते हुए भृगु ने जिस मार्ग का उल्लेख किया है, वह वाममार्ग पर घटित होता है। धीरे-धीरे आर्यों ने तंत्र मार्ग की महत्ता और शिव-शक्ति की आराधना और महत्व को स्वीकार कर लिया था। परन्तु आज भी अनेक विद्वान बिना तंत्र योग के ज्ञान को समझे हठधर्मिता और साम्प्रदायिक द्वेष के कारण तंत्रयोग की निन्दा करते रहते हैं।

कुछ वाममार्गी पथ भ्रष्ट होकर उन्मुक्त यौनाचार में लिप्त हो जाते हैं। जिसके कारण विरोधियों को तंत्रयोग के विषय में भ्रांतियाँ फैलाकर उसकी निन्दा करने का सुअवसर प्राप्त हो जाता है, जो सर्वथा अनुचित है। क्योंकि यदि किसी सम्प्रदाय के कुछ संत अपनी काम कुंठाओं के कारण यौनाचार में लिप्त हो जाते हैं, तो हमें बिना सोचे समझे उस सम्प्रदाय की निन्दा करने का नैतिक अधिकार नहीं होता है। यहां पर हम स्वर्गीय राष्ट्र कवि मैथलीशरण गुप्त की प्रसिद्ध पुस्तक 'भारत-भारती' की निम्नलिखित पंक्तियां प्रस्तुत कर रहे है -

तन मन तथा धन भक्त जन अर्पण किया करते जहाँ।
भण्ड साधु सुकर्म का तर्पण किया करते वहाँ॥
चीर हरणादिक वहां प्रत्यक्ष लीला जाल हैं।
भक्त स्त्रियाँ हैं गोपियाँ, गोस्वामी ही गोपाल हैं॥

★ ★ ★ ★ ★

श्री कृष्ण की आड़ में करते अनंगोपासना।
धन्य ऐसे कविवरों को धन्य उनकी वासना॥

उपर्युक्त पंक्तियों से सनातन धर्मावलम्बियों को शिक्षा लेनी चाहिये, परन्तु अन्य धर्मालम्बियों को हमारे धर्म का पूर्ण अध्ययन किये बिना पूरे सनातन धर्म की निन्दा करने का नैतिक अधिकार प्राप्त नहीं होना चाहिये।

खेद का विषय है कि हमने महाभारत और गीता के कृष्ण को भुलाकर कुछ पौराणिक कथाओं

को आधार बनाकर श्री कृष्ण-भक्ति को श्रृंगारिक बनाकर अपने मनोरंजन का सस्ता साधन बना लिया है। सनातन धर्म की रक्षा के लिये हमें अपनी इस भूल का परिमार्जन करना चाहिये और गीता और महाभारत के श्री कृष्ण की छवि को पुन: प्रतिष्ठित करना चाहिये।

दीक्षा के तीन प्रकार

दीक्षा के तीन प्रकार होते हैं।

1. **आणवी दीक्षा** – इस दीक्षा में मंत्र दीक्षा की प्रमुखता होती है। जिसके माध्यम से गुरु अपने शिष्य में श्रीचक्र के पूजन सहित कादि-हादि विद्याओं का शक्तिपात् कर देता है। इस प्रकार शिष्य बहिर्पूजन में दीक्षित हो जाता है।
2. **शक्ति दीक्षा** – इस दीक्षा में गुरु शक्तिपात् द्वारा शिष्य की कुण्डलिनी जाग्रत कर देता हैं। इस दीक्षा में षट्चक्र के वेध द्वारा ग्रंथि-त्रय (रुद्र, विष्णु और ब्रह्म) का वेध किया जाता है। इसलिये इसे वेध दीक्षा भी कहते हैं।
3. **शांभवी दीक्षा** – इस दीक्षा से जीव-ब्रह्म (शक्ति-शिव) के एकत्व ज्ञान का प्रस्फुटन होता है। इसलिये इसे महावेध दीक्षा भी कहते हैं।

तंत्राचार की तीन स्थितियाँ

उपर्युक्त तीन प्रकार की दीक्षाओं के अनुसार तांत्रिक साधना की निम्नलिखित तीन स्थितियाँ होती हैं -

1. **पश्वाचार** – इस स्थिति में साधक कभी भी शक्ति के इतने निकट नहीं पहुँच पाता है, जिससे कि वह उन्मुक्त होकर शक्ति की उपासना कर सके, क्योंकि उसका ध्यान केवल संभोग सिद्धि और भोग सिद्धि तक ही सीमित रहता है। यह स्थिति आणवी दीक्षा से प्राप्त होती है।
2. **वीराचार** – इस स्थिति में साधक शक्ति के इतने निकट पहुँच जाता है, कि वह प्रगल्भ होकर शक्ति की उपासना करने लगता है। अत: वह संभोग में समाधि लगाने में सफल होता है। यह स्थिति शक्ति दीक्षा का परिणाम है। इस अवस्था में साधक की कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है। यह स्थिति शक्ति दीक्षा से प्राप्त होती है।
3. **दिव्याचार** – इस स्थिति में साधक ब्रह्म (शिव-शक्ति) के एकत्व का साक्षात्कार कर स्वयं शिव-रूप हो जाता है। तथा जीव मात्र के कल्याण करने में समर्थ हो जाता है। यह स्थिति शांभवी दीक्षा से प्राप्त होती है।

ध्यान की तीन स्थितियाँ

1. **आनुभूतिक ध्यान (धारणा)** – इस ध्यान में ध्यानकर्त्ता अपने ध्यान के पात्र की केवल अनुभूति करता है। यह स्थिति आणवी दीक्षा से प्राप्त होती है।
2. **भावातीत ध्यान (ध्यान)** – इस ध्यान में ध्यानकर्त्ता अपने ध्यान के पात्र के अनुराग और प्रेम की अनुभूति के अतिरिक्त उसके संकेतों द्वारा ब्रह्म ज्ञान प्राप्त करता है। यह स्थिति शक्ति दीक्षा द्वारा प्राप्त होती है।
3. **दिव्य ध्यान (समाधि)** – इस ध्यान में ध्यानकर्त्ता अपने ध्यान के पात्र के अनुराग, प्रेम, वर्तालाप और स्पर्श की अनुभूति करते हुये उससे एकत्व प्राप्त कर लेता है। यह स्थिति शांभवी दीक्षा द्वारा प्राप्त होती है।

अध्याय – 2

ब्रह्म योग

यद्यपि समयाचार के प्रतिपादक शुक आदि द्वारा समयाचार (शिव - शक्ति का साम्य) पर विरचित ग्रन्थ 'पंचशुभागम' को वैदिक ग्रन्थ माना जाता है। तथापि यह ध्यान देने योग्य है, कि ब्रह्मयोग योग के साधक, पूर्व कौलाचारी (दक्षिण मार्गी), उत्तर कौलाचारी (वाममार्गी अथवा तंत्र योग के साधक) आदि का उद्देश्य भी शिव - शक्ति का साम्य (एकत्व) अनुभूत करना है। अत: ब्रह्मयोगी, दक्षिणमार्गी, वाममार्गी और तंत्र योगी भी अपने लक्ष्य की प्राप्ति हेतु आचार्य शंकर द्वारा विरचित सौन्दर्य - लहरी और इस पुस्तक (सौन्दर्यानन्द - लहरी) से लाभान्वित हो सकते हैं।

हम यहां पर सनातन धर्म में व्याप्त अनेक भ्रान्तियों के निवारण हेतु संक्षेप में ब्रह्मयोग और तंत्र योग का परिचय दे रहे हैं।

ब्रह्म योग (Cosmic Yoga)
(पति – पत्नी हेतु परमानंद और सुख – शांति का मार्ग)

इस योग में काम शक्ति का स्थूल एवं सूक्ष्म दोनों रूपों में पूर्व विकास कर ब्रह्म की प्राप्ति होती है। इस योग की साधना का अधिकार केवल ब्रह्म मिथुन (पति - पत्नी) को है। इस योग की साधना का विशद् वर्णन हमारी पुस्तकें Cosmic Yoga और ब्रह्म योग में दिया गया है।

ब्रह्म योग विवाहित युगलों द्वारा काम शक्ति का स्थूल एवं सूक्ष्म रूप में दोहन कर सार्वभौमिक बोध, अंतर्प्रज्ञा, सम्यक् ज्ञान, दैवी बोध, आत्म साक्षात्कार, ब्रह्मानंद, ब्रह्म एकत्व और सुख - शांति की प्राप्ति का दिव्य योग है। योग की अन्य विधाओं के अनुरूप ब्रह्म योग का उद्देश्य भी आत्मा तथा परमात्मा के मिलन की उत्कृष्ट इच्छा रखना, आत्म ज्ञान तथा आध्यात्म में परिपूर्णता प्राप्त करना, अगाध संयम एवं सेवा भाव रखते हुये शांत भाव से सर्वत्र आनन्द विखेरना है। दंपति को आत्मा और परमात्मा के एकत्व का साक्षात्कार करने के लिये सतत् प्रयत्नशील रहना चाहिये अर्थात् उसे ब्रह्म एकत्व की अनुभूति हेतु सदैव क्रियाशील रहना चाहिये।

इस योग में पति - पत्नी काम शक्ति (स्थूल एवं सूक्ष्म रूप में) के अनुशासित दोहन द्वारा आत्म बोध एवं चिन्मय आनन्द को प्राप्त करके साक्षात्कार करते हैं। कुतूहल का विषय है कि इस योग का परम्परागत योग साहित्य में कहीं भी उल्लेख नहीं है। इस योग के विषय में जो कुछ मैंने लिखा है, वह मेरी गुरूदेवी की कृपा से ध्यान एवं अन्तर्प्रकाश के क्षणों में स्वानुभूत ज्ञान है। इस पुस्तक की रचना उन दैवी के शक्तिपात और आदेश से की गयी है, जिन्होंने मुझे व मेरी पत्नी को 5 जुलाई 1993 को मणिकर्णिका घाट, वाराणसी में लगभग 5 मिनट एक वृद्धा रूप में दर्शन देकर कृतार्थ किया था।

इस योग में ब्रह्म मिथुन (Cosmic Couple) का अविर्भाव पति - पत्नी के रूप में किया गया है, तथा पत्नी को शैवेशी (शिव - पुरूष तत्व आराधक) और पति को शाक्तेश (शक्ति - स्त्री तत्व आराधक) कहा जाता है। ब्रह्म मिथुन का ध्येय ब्रह्म केलि (विवाहित संभोग) द्वारा ब्रह्म एकत्व (Cosmic Oneness) का साक्षात्कार, ब्रह्म ध्यान (Cosmic Meditation) अर्थात् संभोगरत ध्यान द्वारा प्राप्त करना है। **ब्रह्म योग ब्रह्म मिथुन द्वारा ध्यान साधना का तंत्र है, अर्थात् संभोग से समाधि का योग है।**

ब्रह्म योग धर्म, अर्थ और काम के आदर्श समन्वय का योग है। ब्रह्म योग एक सुनियोजित

पद्धति से योग, कर्म और भोग का संगम प्रस्तुत करता है। जो विवाहित युगल इस त्रिवेणी में श्रद्धा पूर्वक स्नान करता है, वह मोक्ष को प्राप्त होता है।

ब्रह्म योग ऐसे व्यक्तियों को आकर्षित करता है, जिनकी मान्यता है कि प्रेम दिव्यानन्द की अनुभूति का अनंत सागर है। यद्यपि वे प्रेम का आनन्द लेते हैं, परन्तु अनुभव करते हैं कि अभी उन्हें प्रेम के दिव्यानन्द की अनुभूति का अनुभव करना शेष है। उनकी यह प्रवृत्ति उनके सृजनात्मक और नवीनतावादी स्वभाव की द्योतक हैं। ब्रह्म योग से प्राप्त भावातीत आनन्द, काम शक्ति को सृजनात्मक शक्ति और प्रज्ञा शक्ति में परिवर्तित करता है, जिससे मनुष्य कला - कौशल, शिल्प, चित्रकारी, नृत्य, गायन, साहित्य, विज्ञान, वाणिज्य, उद्योग, समाज सेवा, राजनीति, आत्म साक्षात्कार आदि के क्षेत्रों में महान उपलब्धियाँ प्राप्त कर सकता है।

ब्रह्म योग का लक्ष्य केवल संभोग के परम आनन्द का अनुभव ही नहीं है, बल्कि वह दैवी 'एकत्व' है, जिसकी अनुभूति दम्पति संभोग के द्वारा प्राप्त करते हैं। यह संभोग से समाधि का पवित्र मार्ग है। यह ''एकत्व'' सहानुभूति, तदानुभूति, सार्वभौमिक प्रज्ञा, दिव्य बोध, सम्यक् अभिव्यक्ति, दया, क्षमा, अंतर्ज्ञान, आत्म बोध, आत्म गौरव, आत्म सम्मान और दिव्यानुभूति का मूल स्रोत है। इस ''एकत्व'' की अवस्था में दम्पति के अहं और स्वार्थ के मूल ''मैं'' और ''तुम'' परम अनुराग रूपी ''हम'' में लुप्त हो जाते हैं। जब ब्रह्म केलि की अवधि एक अनुशासित और नियंत्रित विधि से दीर्घ कर दी जाती है, तब ब्रह्म मिथुन इस दीर्घ अवधि में पारस्परिक बोध और परमानन्द की प्राप्ति के साथ - साथ आयु का स्तंभन भी करते हैं।

यह सत्य है कि अनुशासित संभोग और आध्यात्मिक उन्नति एक दूसरे से संबंधित है। धार्मिक और अतींद्रिय ज्ञान के साहित्य का कुछ भाग तथा ललित कलाओं की अनेक कृतियाँ श्रृगांरिक और रत्यात्मक हैं। इनमें ब्रह्म - मिलन (आत्मा से परमात्मा का मिलन) को प्रतीकात्मक रूप में नर - नारी के मिलन द्वारा प्रदर्शित किया गया है। भक्तगणों का उन के अराध्य देवों से आध्यामिक विवाह, मीरा जैसी भक्तों के भक्ति - गीत, दैवी प्रेमियों के संभोगरत चित्र और मूर्तियाँ, भगवान कृष्ण की श्रृंगारिक आराधना, योगिनी, यक्षणी, किन्नरी, यक्ष, गंधर्व आदि की परिकल्पना तथा तंत्र योग, ब्रह्म योग आदि कुछ ऐसे उदाहरण हैं, जो श्रृंगारिक और रत्यात्मक विधाओं के द्वारा आध्यात्मिक उन्नति का समर्थन करते हैं। इस विवरण के अनुसार भी ब्रह्म योग के गंभीर अध्ययन की आवश्यकता है, ताकि हम धर्म, अर्थ और काम के उचित संतुलन द्वारा अपने जीवन को सार्थक कर सकें।

ब्रह्म योग मानव को दिव्य कामानन्द का उपहार प्रदान करता है, जो अत्यंत महत्वपूर्ण और मूल्यवान उपहार है। क्योंकि काम - कुंठा अनेक सामाजिक विकृतियों और दुराग्रहों को जन्म देकर उसे पतन के मार्ग की ओर अग्रसर करती है।

याद रखिये कि ब्रह्म योग का किसी जाति, धर्म अथवा दर्शन से कोई विरोध नहीं है। अपितु ब्रह्म योग का साधक अपने धर्म अथवा दर्शन का सच्चा अनुयायी बन जाता है। यदि आप चाहते हैं, तो आप ब्रह्म योग के अभ्यास के समय हमारी पुस्तकों में दिये गये मंत्रों के अतिरिक्त किसी भी धर्म और सम्प्रदाय के मंत्रों का जाप कर सकते हैं। **ब्रह्म योग एक धर्म निरपेक्ष योग है।**

ब्रह्म योग शिव - शक्ति द्वारा महर्षि वशिष्ठ को प्रकाशित दिव्य तंत्र है। भगवती पार्वती ने महर्षि वशिष्ठ से कहा था कि ''यद्यपि ब्रह्म योग सनातन है, किन्तु इस योग की साधना वही दंपत्ति करते हैं, जिन्हें हम कृपावंत होकर प्रेरणा देते हैं।'' हमारी पुस्तक ब्रह्मयोग के अध्याय

11,12 और 13 में दिये गये मंत्र आध्यात्मिक रूप से शक्ति संपन्न है, तथा अत्यंत गुह्य, रहस्यपूर्ण, तात्विक, पराभौतिक, विलक्षण, अलौकिक और अतीन्द्रिय हैं। ब्रह्म योग के अवाहन मंत्र, प्रलोभन मंत्र, संगम मंत्र, क्षोभन मंत्र, दस - शिव ध्यान, दस - शक्ति ध्यान आदि यद्यपि किसी तंत्र, गुह्य साहित्य, आध्यात्मिक ग्रंथों आदि में विद्यमान नहीं है, परन्तु इनमें दैहिक, दैविक और भौतिक तापों के शमन की विलक्षण शक्ति के अतिरिक्त भुक्ति - मुक्ति प्रदान करने की अद्भुत क्षमता है। महारुद्र स्तोत्र और कमला स्तोत्र मानव की समस्त कामनाओं की पूर्ति हेतु साक्षात कल्पद्रुम और कामधेनु हैं।

ब्रह्म योग की सफल साधना हेतु प्राचीन ऋषियों, मुनियों और आचार्यों द्वारा प्रतिपादित काम कला और रति विज्ञान का आध्यात्मिक, नैतिक, वैज्ञानिक और प्रयोगात्मक वर्णन हमारी पुस्तक Kama Tantra (काम तंत्र) में दिया गया है। वास्तव में काम तंत्र, ब्रह्म योग का भाग 2 है और उसका परिपूरक ग्रंथ है।

ब्रह्म योग का वैज्ञानिक, आध्यात्मिक और नैतिक पक्ष

साक्षात्कार हेतु ब्रह्म योग की विधि प्रथम दृष्टि में अन्य योग विधियों से ठीक विपरीत जान पड़ती है, परन्तु यदि गंभीरता पूर्वक विचार किया जाए तो यह स्पष्ट हो जायगा कि ब्रह्म योग का लक्ष्य भी वहीं है जो अन्य योगों का है, केवल मार्ग में भिन्नता अवश्य है। सचमुच यदि देखा जाए तो ब्रह्म योग का मार्ग अत्यन्त वैज्ञानिक है। यह मार्ग उन साधकों के लिये अत्यंत उपयोगी है, जो काम का त्याग या तो नहीं कर सकते अथवा करना नहीं चाहते है। क्योंकि या तो वे पारिवारिक बंधनों से जकड़े हुए हैं अथवा स्वभावत: काम के आकर्षण में हैं। ब्रह्म योग कहता है, **''यदि तुम काम प्रवृत्ति का त्याग नहीं कर सकते तो न करो परन्तु उसका उपयोग परमात्मा की प्राप्ति हेतु करो।''** काम को केवल मनोरंजन मात्र मत समझो वरन् उसका उपयोग आध्यात्मिक सोपान पर चढ़ने के लिये करो। काम के प्रति उच्च जागरुकता को अध्यात्म के प्रति जागरुकता में रूपान्तरित करने का प्रयत्न करो। ब्रह्म केलि, जप, ध्यान, यन्त्र, प्रार्थना इत्यादि से उत्पन्न जागरूकता, अन्तत: साधक को ऐसी ऊँचाई पर पहुँचा देती है, जहाँ उसकी सांसारिक काम क्रीड़ा से आसक्ति ही समाप्त हो जाती है। इसके फलस्वरूप काम वासना सतत् उसके मन को विचलित नहीं करती, परन्तु जब उसे तीव्र कामेच्छा होती है, तो वह उसे दबाने की अपेक्षा उसको अपना आध्यात्मिक स्तर बढ़ाने में उपयोग कर लेता है।

यह सदैव ध्यान में रखना चाहिये कि ब्रह्म योग बंधन मुक्त काम (उन्मुक्त काम) की आज्ञा नहीं देता, वह तो काम शक्ति के नियमन एवं उपयोग हेतु कुछ विशेष नियमों का प्रतिपादन करता है। **ब्रह्म केलि पवित्र एवं व्यभिचार रहित रूप में तथा बिना स्खलित हुए किया जाता है, जिसके लिये दृढ़ इच्छा शक्ति तथा स्नायविक नियंत्रण आवश्यक है।**

विवाहित युगलों हेतु सर्वश्रेष्ठ योग

आज के संसार में स्त्री - पुरुष अन्य योगों का अभ्यास सरलता से नहीं कर सकते, परन्तु कई ऐसे हैं, जिन्हें सरलीकृत ब्रह्म योग की विधियों द्वारा सुख, शांति व उन्मुक्ति प्राप्त हो सकती है। अन्य योगों में, काम शक्ति को मानसिक तथा शारीरिक शक्ति में रूपान्तरित करने का कार्य कई वर्जनाओं सहित सीधे किसी गुरु के मार्गदर्शन में किया जाता है। काम का दमन हानिकारक है, इससे कड़वाहट, दु:ख तथा कई मानसिक तथा शारीरिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं। काम शक्ति का रूपान्तरण कठिन है, अत: इस विधि का उपयोग तभी करना चाहिये जब काम शक्ति की नि:सृति हेतु अन्य कोई साधन अथवा मार्ग उपलब्ध न हो। ब्रह्म

योग द्वारा अपनी काम शक्ति का सदुपयोग साधारण नर नारी, अपेक्षाकृत अधिक सरलता से कर सकते हैं, क्योकिं इससे वे काम के दबाव से तो मुक्त होते ही हैं, साथ ही उनकी मानसिक एवं शारीरिक शक्ति भी बढ़ती है। अधिकतम स्त्री-पुरुषों के लिये काम सबसे बड़ा संवाहक बल है, अर्थात् संसार की गति के लिये आवश्यक बल है, तथा इस बल का उपयोग ब्रह्म योग में आत्म साक्षात्कार हेतु किया जाता है।

ब्रह्म योग पूर्ण योग है

ब्रह्म योग सब योगों और काम तंत्र का दिव्य समाकलन है। इस योग के अभ्यास के समय ब्रह्म मिथुन आसनों, प्राणायामों, मुद्राओं, बन्धों आदि का स्वत: और सहज संचालन और उपयोग करने लगते है। और बिना किसी प्रयत्न के इनका लाभ प्राप्त करते रहते हैं।

गुरु : आध्यात्मिक पथ – प्रदर्शक

गुरु (आध्यात्मिक पथ-प्रदर्शक) वह है जिसने परमात्मा के साथ एकत्व बोध अवस्था को सिद्ध कर लिया है, और अपने शिष्यों को आध्यात्मिक मार्ग की ओर प्रेरित करता है, तथा उन्हें मोक्ष (मुक्ति) की प्राप्ति हेतु पथ-प्रदर्शन करता है। गुरु, स्वयं प्रकाशित आत्मा है, जो अपनी आध्यात्मिक शक्ति द्वारा शिष्यों पर आच्छादित अज्ञान तिमिर आवरण को दूर हटाता है। गुरु, ईश्वर की पारलौकिक प्रतिबिम्बित शक्ति का अनुग्रह है। गुरु, आत्मा, पारलौकिक सत्ता, शिव (सर्वव्यापी संचेतना) तथा शक्ति (सर्वव्यापी ऊर्जा) सभी एक ही हैं। गुरु का तात्पर्य शरीरी आकार से नहीं है, अपितु उसका व्यक्तित्व सत्-चित्-आनंद (अस्तित्व-ज्ञान-सुख) में विलीन हो जाता है और वह परम सत्ता के साथ एकत्व-अवस्था को सिद्ध हो जाता है। गुरु पूर्ण प्रज्ञावान संत होता है, जिसने भ्रम, अज्ञान, वासना, अभाव और भय के सभी रूपों और प्रकारों के विरूद्ध संघर्ष में विजय प्राप्त कर ली है। वह पूर्णज्ञ और क्षमतावान महामानव है, जो अन्यान्य संघर्षरत आत्माओं को प्रेरित तथा दीक्षित करता है।

योग और गुरु

केवल बहुत ही कम व्यक्ति जन्मजात प्रबोधित आध्यात्मिक शक्ति से सम्पन्न होते हैं, जो उनके पूर्व जन्मों में प्राप्त स्थितप्रज्ञता की स्थिति के कारण होते हैं। ऐसे विरल उदाहरणों में उनके द्वारा पूर्वजन्मों में अर्जित साधना की सुप्तावस्था उस क्षण, स्वयंमेव जाग्रत हो उठती है, जब वे सूक्ष्म रूप से किसी दिव्य आत्मा द्वारा प्रेरित किये जाते है। ऐसे व्यक्ति सूक्ष्म रूप से उनके गुरु की सहायता से योग साधना करते हैं और उत्साह से परम सत्ता के साक्षात्कार के प्रयास में लग जाते हैं। कभी-कभी, इस प्रकार की जन्मजात आत्माएं मानव रूपी गुरु द्वारा भी दीक्षित की जाती हैं।

ब्रह्म योग और गुरु

ब्रह्म योग के अभ्यास हेतु सिद्ध गुरु द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त करना अत्यंत दुरुह है। अत: ब्रह्म मिथुन को परामर्श दिया जाता है कि वे हमारी पुस्तक **Cosmic Yoga** (ब्रह्म योग) का गंभीरता पूर्वक अध्ययन करें तथा शिव-शक्ति की कृपा प्राप्त करने का प्रयत्न करें, तत्पश्चात पुस्तक में दिये गये निर्देशों, विधाओं, मंत्रों आदि के प्रयोग द्वारा ब्रह्म योग का प्रारंभिक अभ्यास करें।

निम्नलिखित श्लोक जो हमारी ब्रह्म योग नामक पुस्तक के अध्याय 12 में प्रस्तुत किये गये हैं, ब्रह्म गुरुदेवी और ब्रह्म गुरुदेव के विशिष्ट लक्षणों को प्रस्तुत करते हैं: -

वज्रं धारयति पद्मे, पद्मामृत धारयति पद्मे।
शिव – शक्ति ध्यानस्था, श्री गुरुदेवीं नमाम्यहम्॥

भावार्थ

श्री गुरुदेवी को नमस्कार है, जो वज्र (लिंग) को पद्म (योनि) में धारण कर चिर संभोग में रत होकर शिव – शक्ति के ध्यान में लीन हो जाती हैं।

वज्रं प्रवेशयति पद्मे, वज्रामृत धारयति वज्रे।
शिव – शक्ति ध्यानस्थ, श्री गुरुदेवं नमाम्यहम्॥

भावार्थ

श्री गुरुदेव को नमस्कार है, जो वज्र (लिंग) को पद्म (योनि) में प्रवेश कर चिर संभोग में रत होकर शिव – शक्ति के ध्यान में लीन हो जाते हैं।

आदर्श ब्रह्म मिथुन का लक्ष ब्रह्म ध्यान की उपयुक्त स्थिति को सिद्ध करना होना चाहिये। यह स्थिति ब्रह्मानंद, सुख – शांति और सफलता की प्राप्ति का दिव्य सोपान है।

ब्रह्म योग, सूक्ष्म शरीर और कुण्डलिनी

ब्रह्म योग में सूक्ष्म शरीर और कुण्डलिनी जागरण का विशेष महत्व है।

ब्रह्म योग का दर्शन कुण्डलिनी जागरण को बहुत महत्वपूर्ण मानता है। इस योग में कुण्डलिनी जागरण हेतु ब्रह्म और तांत्रिक मंत्रों के जाप, ब्रह्म यंत्रों के ध्यान, स्तोत्रों के पाठ, ब्रह्म केलि, ब्रह्म ध्यान आदि का प्रयोग किया जाता है।

ब्रह्म केलि में लीन ब्रह्म मिथुन जब मूलाधार चक्र पर शिव – शक्ति यंत्र का ध्यान करते हैं, तो उनकी कुण्डलिनी स्वत: जाग्रत होने लगती है, तथा उन्हें कुण्डलिनी जागरण का बोध और उसके जागरण की विधि का ज्ञान सहज ही प्राप्त हो जाता है। यह ध्यान उन्हें इच्छाशक्ति और स्नायविक नियंत्रण भी प्रदान करता है, जो दीर्घ ब्रह्म केलि हेतु अति आवश्यक है।

एक सांसारिक व्यक्ति सदैव इन्द्रिय सुख एवं सांसारिक आनंद का ही चिंतन करता है, अत: उसका मन मूलाधार चक्र में ही भटकता रहता है तथा उसकी कुण्डलिनी सुप्त रहती है। जब कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है तो इस संसार के लिये वह सुप्तावस्था प्राप्त कर लेता है अर्थात् उसके लिये संसार का अस्तित्व क्षीण हो जाता है। तथा वह आत्म साक्षात्कार हेतु प्रयत्नशील हो जाता है।

अध्याय – 3

तन्त्र योग

काम जनित आनन्द द्वारा साक्षात्कार प्राप्त करने अथवा ऐक्य स्थापित करने की विधि का प्रयोग तन्त्र योग में किया जाता है। इसमें उच्च चैतन्यावस्था प्राप्त करने हेतु काम शक्ति का प्रयोग किया जाता है। सभी योगी आध्यात्मिक उन्नति के लिये ध्यान साधन में पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, परन्तु तन्त्र योगियों का विश्वास है कि अनुशासित रूप से कामेच्छा को तृप्त करके मुक्ति प्राप्त की जा सकती है, और इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु उन्होंने अनेक विधियों का विकास किया है। हजारों वर्षों तक तिब्बती एवं भारतीय योगियों ने ऐसी ध्यान की विधियों का विकास करने का प्रयत्न किया है, जिनसे काम शक्ति को योजनाबद्ध रूप से आध्यात्मिक शक्ति में रूपान्तरण करके साक्षात्कार प्राप्त किया जा सकता है। तन्त्र योग का उद्देश्य काम शक्ति को आध्यात्मिक शक्ति में रूपान्तरित करना है। **इसमें सम्भोग, उद्देश्य न होते हुए शक्ति एवं शिव के मिलन हेतु साधन मात्र है। तंत्र योग, संभोग द्वारा योग साधना का तंत्र है।**

'तन्त्र' शब्द संस्कृत के दो शब्दों 'तनोति' (विस्तार) तथा त्रायति (मुक्ति) से मिलकर बना है। अत: तन्त्र योग को मुक्ति हेतु चैतन्य के विस्तार का विज्ञान कहा गया है।

हठ योग, तन्त्र की एक शाखा है और दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। भगवान शिव एवं देवी पार्वती हठ योग एवं तन्त्र, दोनों के प्रणेता हैं। अत: हठ योग को तन्त्र से विलग नहीं किया जा सकता है। ये दोनों मन तथा शारीरिक विकास की विधियाँ है जिनका उद्देश्य मनुष्य की परिपूर्णता है।

तन्त्र योग में, मन्त्र योग, यन्त्र योग, हठ योग, भक्ति योग, कुण्डलिनी योग तथा काम कला आदि सन्निहित हैं।

तन्त्र योगी, इन्द्रिय सुख के चरमोत्कर्ष अर्थात् सम्भोग द्वारा चैतन्य का प्रकाश पाने की चेष्टा करता है। उसका विश्वास है कि अनुशासित काम ही सबसे बड़ा सदाचार तथा साक्षात्कार का माध्यम है। तन्त्र में सम्भोग की महत्वपूर्ण भूमिका है। सम्भोग एक पवित्र क्रिया के रूप में किया जाता है तथा इसके पूर्व शारीरिक एवं आध्यात्मिक परिपूर्णता प्राप्त कर लेना आवश्यक है। सम्भोग वास्तविक हो सकता है अथवा एक काल्पनिक निर्माण की प्रक्रिया के रूप में हो सकता है। प्रारम्भ में पुरुष (तान्त्रिक) तथा स्त्री (भैरवी) को पवित्र परंपरा के रूप में दैहिक सम्भोग करना चाहिये। दैहिक क्रिया के एक लम्बे अनुभव के पश्चात् ही उनमें से कोई भी काल्पनिक निर्माण क्रिया के रूप में पूर्ण काम क्रिया करने में समर्थ हो पाता है। **सम्भोग क्रिया विश्व के सतत् निर्माण की प्रक्रिया की द्योतक मात्र है। इसकी प्रेरणा असीम एवं उन्मुक्त प्रेम की चेतना से प्राप्त होती है।**

तान्त्रिक का शारीरिक विकास पूर्ण होना चाहिये तथा समस्त शरीर पर मन का पूर्ण नियन्त्रण होना चाहिये। उसका अपने स्नायु तन्त्र तथा इच्छा शक्ति पर पूर्ण अधिकार होना चाहिये। बिना स्खलित हुए लम्बे समय तक सम्भोगरत रहने की शक्ति तथा अपने वीर्य पर उसका पूर्ण नियंत्रण होना चाहिये। इसकी आदर्श स्थिति वह है, जिसमें दोनों प्राणियों में लम्बे समय तक बिना पुरूष के स्खलित हुए कामक्रिया करते रहने की शक्ति बनी रहती है। तान्त्रिक की स्तम्भन शक्ति आधे घण्टे से कम कभी नहीं होती है, अधिकतर यह पौन घण्टे से भी अधिक होती है। तन्त्रवाद का यह मुख्य उद्देश्य है कि सम्भोग क्रिया बिना स्खलन के निर्बाध चलती रहे। यदि स्खलन हो ही जाये तो एक परिपूर्ण तान्त्रिक वीर्य को अपने शरीर के भीतर खींच लेने की विधि भी जानता है। **यह विश्वास किया जाता है कि कामानन्द मुक्ति प्रदान करता है, परन्तु वीर्य का अपव्यय मानसिक शक्ति प्राप्त करने में एक महान बाधा है।**

तन्त्र योग के मुख्य पाँच संस्कार हैं जिन्हें पंचमकार के नाम से जाना जाता है। ये माँस, मदिरा, मत्स्य, मुद्रा तथा मैथुन हैं। कुछ कट्टरता वादी समाजों द्वारा तन्त्र योग को उचित नहीं माना गया हैं, अत: तान्त्रिकों ने अपनी शिक्षा तथा विधियों का बड़े यत्नपूर्वक रक्षण किया है। पहुँचे हुए तन्त्र योगियों का विश्वास है कि उनका पंथ अत्यन्त ही सकारात्मक तथा अनेक नकारात्मक पंथों से अलग है, जिनमें व्रत, उपवास, अहिंसा इत्यादि कई प्रतिबंध है। तन्त्र योग सभी मनुष्यों के लिये सुलभ ऐसा योग है, जिससे सांसारिक सुखों का उनके उत्तम स्वरूप में उपभोग करते हुए भी मनुष्य सांसारिक बंधनों एवं सीमा से मुक्त हो जाता है।

तंत्र योग कोई नया योग नहीं है। इसकी आयु वैदिक काल के समकक्ष हैं, जो 3500 वर्ष ईसा पूर्व प्रारम्भ हुआ था। कुछ हिन्दू, बौद्ध तथा अन्य धर्मों के अनुयायी भी तन्त्र साधना करते हैं तथा तान्त्रिक विचार रखते हैं। तान्त्रिकों की सैंकड़ों पीढ़ियों ने तन्त्र का विकास एवं परिवर्धन किया है, अत: आज साधारण मनुष्यों के लिये शारीरिक एवं मानसिक परिपूर्णता हेतु तन्त्र योग एक साधन के रूप में उपलब्ध हैं।

भैरवी.

तान्त्रिक संभोग दो अश्वों का रथ है और इसकी इकाई एक युगल है। यह देवी पूजा एवं आनन्द का प्रतीक है। इसमें काम क्रिया, कुछ विशेष विधियों से तथा उचित रीतियों, मन्त्रों तथा ध्यान सहित की जाती है जिससे यह ज्ञान प्राप्ति के उद्देश्य में अत्यन्त शक्तिशाली साधन बन जाती है। साधक की सफलता भैरवी के सहयोग से जुड़ी है। प्राचीन काल से उच्चतर काम क्रीड़ाओं हेतु विशेष गुणों से युक्त एवं यौवन से परिपूर्ण सुन्दर भैरवियाँ इस विधि में सहगामिनी रही हैं। सत्यत: अधिकतम तन्त्र योगियों ने काम कला में पारंगत उच्च सोपान पर पहुँची हुई भैरवियों से दीक्षा प्राप्त की थी। ऐसी दीक्षा के अन्तिम सोपान पर वात्सायन के 'कामसूत्र' और हमारी 'कामतंत्र' नामक पुस्तक में वर्णित आसनों के अनुसार भिन्न भिन्न विधियों से सम्भोग करना आवश्यक होता है। तिब्बती तन्त्र में भैरवी को नृत्य करती हुई डाकिनी की मूर्ति के रूप में प्रदर्शित किया गया है। प्रारंभिक अवस्थाओं में तान्त्रिक तथा भैरवी को पूर्ण रूप से एक दूसरे के पूरक होकर संतुष्टि प्रदान करना चाहिये। युग्म के रूप में एक दीर्घ अनुभव के पश्चात् दोनों में से कोई भी एक ध्यान में पूर्ण तान्त्रिक क्रिया कर सकने में समर्थ हो जाता है।

ऐसी अगणित प्राचीन कथाएँ हैं, जिनमें अत्यन्त प्रसिद्ध तान्त्रिक योगियों ने सामर्थ्यवान स्त्रियों से शारीरिक अथवा सूक्ष्म रूप से दीक्षा प्राप्त की थी। तान्त्रिकों को इसके लिये भैरवी की सेवा करके उनकी कृपा प्राप्त करनी पड़ती थी। ऐसे कई उदाहरण हैं जिनमें तन्त्र योगियों ने अपना अधिकतम काम-संबंध किसी निम्न जाति की विशेष भैरवी से रखा और वह उनकी आध्यात्मिक उन्नति में अत्यन्त सहायक हुई। यह जानना रुचिकर होगा कि अधिकतर भैरवियाँ निम्न जाति की ही होती थीं; उनमें से कई तो व्यवसायिक होती थीं (भिन्न भिन्न व्यक्तियों के साथ) जैसे कि वेश्यायें, घर की नौकरानियाँ, मन्दिर की देव दासियाँ अथवा गायिकायें आदि।

चक्र पूजा

चक्र पूजा तान्त्रिकों का प्रसिद्ध अनुष्ठान है, इसमें एक चक्र में शिव-शक्ति की पूजा रात्रि के समय, अधिकतर शिव मंदिर में, ऐसी बाला की उपस्थिति में की जाती है जो अभी तक रजस्वला न हुई हो। साथ ही अनेक विवाहित अथवा अविवाहित युगल भी होते हैं। कुमारी बाला की योनि की अनेक रीतियों से पूजा की जाती है। योनि को शक्ति अथवा देवी का रूप एवं प्रतीक मानकर यह पूजा की जाती है। सभी युगल पाँच मकारों को पवित्र समझ कर सेवन करते एवं आनन्द लेते हैं, जो साधारणतया ऊँचे समाज में वर्जित हैं, यथा माँस, मदिरा, मत्स्य, मुद्रा तथा मैथुन। सम्भोग क्रिया अपने साथी के साथ अथवा मुक्त रूप से चुने हुए

किसी अन्य अथवा अनेक भिन्न भिन्न साथियों के साथ की जाती है। तान्त्रिक गण इस क्रिया को असाधारण शक्तियाँ प्राप्त करने हेतु, एक अत्यन्त पवित्र संस्कार मानते हैं। उनका विश्वास है कि ज्ञान प्राप्त करने के लिये यह आवश्यक है कि संसार के सभी परंपरागत बंधन तोड़ दिये जायें।

तन्त्र के प्रतीक चिन्ह

तन्त्र में, समस्त जगत के अस्तित्व का आधार विशुद्ध एवं उत्कृष्ट प्रेम को माना गया है। और यह प्रेम काम क्रीड़ा की विभिन्न मुद्राओं एवं आसनों द्वारा व्यक्त किया गया है। लिंग तथा योनि के अद्‌भुत मिलन द्वारा योनि सतत् जन्म क्रिया में रत है और यही संसार की रचना का रहस्य है। शिव (लिंग) स्वयं शक्ति (योनि) का निर्माण करते हैं। पुरुष बीज रूप लिंग, जगत् जननी स्वरूपा योनि से अवेष्टित हैं। लिंग के प्रतीक के रूप में साधारणतया एक दंड होता है। वृत द्वारा अवेष्टित, अण्डा अथवा एक बिन्दु भी प्रतीक रूप हो सकते हैं। लिंग को ऊर्ध्वमुखी नुकीले त्रिभुज द्वारा तथा योनि को अधोमुखी नुकीले त्रिभुज द्वारा भी चित्रित किया जा सकता है।

पूजन सामग्री एवं भेंट

तन्त्र में भेंट एवं पूजा विधि का भी बहुत महत्व है। जल, कुमकुम, पुष्प, धूप, अगरबत्ती, घंटी, मिष्ठान्न आदि वस्तुएँ इन्द्रियों के प्रतीक रूप में चढ़ाई जाती हैं। मूर्ति को स्नान करवा कर कुमकुम व पुष्प माला चढ़ाकर तथा दीप जला कर भक्तिपूर्वक नैवेद्य अर्पण किया जाता है।

देवी की उपासना एवं पूजा

तान्त्रिक अपना समस्त ध्यान शक्ति (योनि) की पूजा पर केन्द्रित करता है। देवी के रूप में वह स्त्री मूर्त्ति, अधोमुख त्रिभुज, कमल पुष्प तथा और भी कई आकृतियों का उपयोग करता है। परन्तु साधारणतया वह अपना ध्यान देवी की ऐसी प्रतिमा पर केन्द्रित करता है जो अन्यतम, अनिंद्य सुन्दरी के रूप में होती है। तान्त्रिक का मन, सुन्दर, आकर्षक एवं शक्ति विकेन्द्रित करती हुई प्रतिमा में पूर्णतः लीन होता है। प्रत्येक स्त्री को वह देवी स्वरूप समझता है। तान्त्रिक के ध्यान का केन्द्र वह स्त्री नहीं है जो देवी का प्रतीक होती है, वरन् वह देवी है जो उस स्त्री में अवतीर्ण होती है। तांत्रिक की उत्सुकता देवी के अवतीर्ण होने में अधिक होती है, न कि किसी प्रत्यक्ष स्त्री अथवा देवी की किसी सुन्दर मूर्ति में। कभी कभी तांत्रिक किसी यथार्थ बाला अथवा स्त्री का पूजन भी करते हैं, यह मानकर कि देवी अपने संपूर्ण स्वरूप सहित उसमें अवतरित हुई है। यह मान्य तथा सिद्ध तथ्य है कि प्रतिमाएँ, यन्त्र, इत्यादि दीर्घ कालीन पूजा के पश्चात् अथवा पहुँचे हुए तांत्रिकों के आव्हान द्वारा सिद्ध एवं शक्तिशाली हो जाते हैं। क्रियाओं तथा पूजन द्वारा तान्त्रिक सीढ़ी दर सीढ़ी ऊँचा चढ़ता हुआ परम चैतन्यावस्था को प्राप्त करता है। यही उसका अंतिम लक्ष्य है।

तान्त्रिक यन्त्र

तन्त्र में मूर्तियों का कार्य यन्त्रों द्वारा लिया जाता है, जिनका तान्त्रिक क्रियाओं में महत्व पूर्ण स्थान है। अधिकतम तान्त्रिक यन्त्रों में काम के प्रतीकों अथवा मनुष्य आकृतियों का प्रयोग किया जाता है। ये यन्त्र ऐसे देवताओं का प्रतीक हैं, जो बाहरी संसार से भी अधिक सत्य प्रतीत होते हैं। इनमें भावनाओं को प्रभावित करने की इतनी अधिक शक्ति होती है जो हमारे दैनंदिन अनुभवों की सीमा से भी अधिक है। नीचे कुछ मुख्य तान्त्रिक यन्त्रों का उल्लेख किया जा रहा है :-

1. श्री यन्त्र 2. काली यन्त्र 3. तारा यन्त्र
4. भुवनेश्वरी यन्त्र 5. भैरवी यन्त्र 6. छिन्नमस्ता यन्त्र
7. धूमावती यन्त्र 8. वगलामुखी यन्त्र 9. मातंगी यन्त्र
10. कमला यन्त्र

तान्त्रिक मन्त्र

तान्त्रिक क्रियाओं तथा पूजा में मन्त्रों का भी प्रयोग होता है। इन मन्त्रों से प्रतिमा में निहित शक्ति, साधक एवं जगत की शक्ति का नियोजन होता है। विश्वास किया जाता है कि मन्त्र ध्वनि में परमात्मा का ही स्पन्दन विद्यमान् रहता है। सम्पूर्ण जागतिक रचना स्पन्दन स्वरूप है। परमात्मा की शक्ति ही मन्त्रों द्वारा ध्वनि कंपनों के रूप में प्रगट होती है।

सबसे महत्वपूर्ण बौद्ध तान्त्रिक मन्त्र है, **''ॐ मणि पद्मे हुं।''** ॐ परम चैतन्य स्वरूप ध्वनि है, मणि से अर्थ है रत्न, पद्म से अर्थ है कमल, तथा हुं ध्वनि रहस्य मय शक्तियाँ प्राप्त करने हेतु मन्त्रों को सिद्ध करती है। अतः इस मन्त्र का अर्थ है, ''पवित्र कमल में स्थित परम पवित्र मणि।'' अथवा इसका अर्थ ''परम पवित्र योनि में स्थित सिद्ध लिंग'', ''परम ऐक्य की स्थिति'', ''परम मिलन की स्थिति'', अर्थात् सूक्ष्म चेतना की स्थिति है।

मन्त्र, इष्ट की विशिष्ट शक्तियों के बीज रूप हैं। तान्त्रिक क्रियाओं में आरम्भ से अंत तक मन्त्रों का सस्वर अथवा मानसिक जप किया जाता है, जिससे उस स्थान एवं समय में तांत्रिक के लिये कल्याणकारी ऐसे स्पंदन एवं कंपन उत्पन्न होते हैं, जो शक्ति का संचरण करते हैं। मंत्र की पूर्ण शक्ति को चैतन्य करने के लिये मन्त्र जाप ठीक ठीक किया जाना चाहिये। यन्त्रों पर, वस्तुओं पर, दीवालों पर अथवा धरती पर ये मन्त्र लिखे होते हैं। ये तान्त्रिक अथवा भैरवी के शरीर पर भी गोदे जा सकते हैं।

तन्त्र योग एवं हठ योग

हठ योग द्वारा उत्तम स्वास्थ्य, स्नायविक नियंत्रण, इच्छा शक्ति, आत्म विश्वास तथा आकर्षक व्यक्तित्व का विकास होता है, जिससे तन्त्र योग के लिये आवश्यक उत्तम काम शक्ति प्राप्त होती है। हठ योग का अभ्यास करने वाला व्यक्ति, उसमें होने वाले खिंचाव, मोड़, सिकुड़न तथा फैलाव, शरीर के विभिन्न भागों में स्थित सूक्ष्म केन्द्रों के बीच संबंध का सरलता से अनुभव कर सकता है। हठ योग का ऐसा अभ्यास जिससे सूक्ष्म शरीर पर कोई आन्तरिक क्रिया न होती हो, तन्त्र योग हेतु सनुचित नहीं कहा जा सकता है। हठ योग शरीर पर पूर्ण अधिकार के रूप में तन्त्र योग का एक अतिरिक्त आयाम प्रस्तुत करता है, जो संस्कार युक्त सम्भोग में अत्यधिक दक्षता प्रदान करता है।

तन्त्र योग एवं सूक्ष्म शरीर

सूक्ष्म शरीर का सिद्धान्त, तन्त्र योग में विशेष महत्व रखता है। इसमें स्थूल शरीर की अपेक्षा सूक्ष्म शरीर को अधिक वास्तविक माना गया है, क्योंकि स्थूल शरीर का विकास सूक्ष्म शरीर की विशेषताओं पर निर्भर है। तन्त्र योग का मूल सिद्धान्त है कि आकाश एवं समय का यह बाह्य जगत प्रत्येक व्यक्ति द्वारा, अपने आस पास प्रक्षेपित एक मायाजाल है। तन्त्र का विश्वास हैं कि ऊपर से भिन्न दिखाई देने वाले व्यक्ति भिन्न नहीं है, तथा सभी व्यक्तियों का वास्तविक केन्द्र एक ही है। व्यक्ति के भीतर वह सब कुछ है जो बाह्य संसार में दिखाई देता है, अर्थात् व्यक्ति (पिंड) एवं ब्रह्मांड एक रूप हैं। सभी लोक तथा सभी तत्व मनुष्य के भीतर हैं तथा सूक्ष्म जगत के रूप में स्त्री-पुरुष शिव (परम चैतन्य) एवं पार्वती (परम शक्ति) का रूप भी धारण कर सकते हैं। यह मन तथा द्रव्य के रूप में भी हो सकता है।

संसार के आकाश एवं समय निकाय में तान्त्रिक अपने आप को एक सूक्ष्म कण की भाँति समझता है। योग क्रियाएँ करते समय वह स्वयं को अपने संसार के केन्द्र में रखता है। प्रथम वह ग्रहों, तारों, प्रायद्वीपों एवं सागरों सहित इस संसार को अपनी कल्पना में साकार करता है। पश्चात् वह यह अनुभव करता है कि इस प्रकाशमान संसार का केन्द्रीय स्तंभ उसकी अपनी सूक्ष्म सुषुम्ना से एक रूप है।

तन्त्र योग एवं कुण्डलिनी योग

कुण्डलिनी को जाग्रत करना तान्त्रिक का मुख्य उद्देश्य है। तन्त्र योग में इस सर्पिणी शक्ति तथा चक्रों का विशद वर्णन है। तन्त्र योग के अभ्यासों का उद्देश्य कुण्डलिनी को जाग्रत कर उसे सहस्रार स्थित शिव से मिलाना है। इसके लिये तन्त्र योग में, जप, प्रार्थना तथा सम्भोग सहित अन्य क्रियाओं का सहारा लिया जाता है। तान्त्रिक अपने ध्यान, श्रद्धा, काम, शारीरिक एवं मानसिक बल का उपयोग कुण्डलिनी जागरण हेतु करता है। कुण्डलिनी, जैसे जैसे ऊपर की ओर चक्र दर चक्र चढ़ती है वैसे वैसे तांत्रिक भी आध्यात्मिक उन्नति करता जाता है, और जब वह आज्ञा चक्र में पहुँच जाती है, तब तांत्रिक को सभी पराशक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं और उसे अपनी आत्मा से साक्षात्कार हो जाता है। जब कुण्डलिनी सहस्रार में पहुँच जाती है तब तान्त्रिक का व्यक्तित्व सच्चिदानन्द के असीम सागर में विलीन होकर परमात्मा से एकाकार हो जाता है। वह एक साधारण मनुष्य मात्र अथवा मात्र एक तान्त्रिक ही नहीं रह जाता, वरन् वह एक ऐसा सिद्ध योगी हो जाता है जिसने सारी माया को जीत लिया है, एक ऐसा मुक्तात्मा जिसने स्वर्ग पर विजय प्राप्त की है। वह ऐसा महान सिद्ध हो जाता है, जिसमें संसार के दुःखी प्राणियों को प्रकाश दिखाने की शक्ति होती है तथा जो स्वर्ग के देवी देवताओं की ईर्ष्या का पात्र हो जाता है। तान्त्रिक यह जानता है कि इच्छानुसार किस प्रकार कुण्डलिनी को सहस्रार में पहुँचाया जा सकता है। ऐसी स्थिति में उसके शरीर एवं मस्तिष्क के द्वार संसार की समस्त शक्तियों के लिये खुल जाते हैं, और ये शक्तियाँ आकाश एवं समय से परे जो सत्य है वहाँ से आकर तान्त्रिक के मस्तिष्क के ऊपरी सिरे से उसके शरीर तथा मस्तिष्क में प्रवेश कर जाती हैं। तान्त्रिक सदैव ही इस रहस्यमय आनन्द के प्रति जागरुक होकर मस्त रहता है। यही उसका उद्देश्य है।

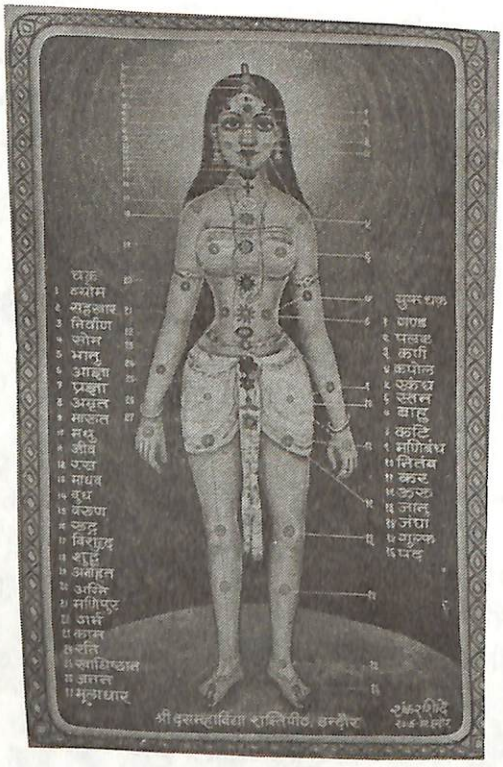
बौद्ध तन्त्र

बौद्ध तन्त्र में मूलाधार चक्र को कोई महत्व नहीं दिया गया है, स्वाधिष्ठान चक्र का तो उल्लेख ही नहीं है तथा कुण्डलिनी के विषय में भी वह मौन है। इसमें नाभिस्थित मणिपुर चक्र पर ध्यान केन्द्रित किया गया है, क्योंकि यही वह संक्रमित रूपान्तरण की स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के अहं का लोप हो जाता है। मणिपुर चक्र को ऐसी बलिवेदी माना गया है जिसके चारों ओर अग्निदेव पहरा दे रहे हैं तथा चिता में शव की भाँति व्यक्ति के अहं को भस्म कर देने के लिये सक्षम हैं। बौद्ध तान्त्रिक एक आन्तरिक बाला को अपनी सुषुम्ना में ऊपर की ओर चढ़ती हुई अनुभव करते हैं। इसका प्रतीक एक रक्तवर्णी डाकिनी होती है। सिद्धान्ततः सभी तान्त्रिकों का उद्देश्य एक ही है, स्त्री शक्ति का पुरुष बीज रूप शिव से सहस्रार से निकटतम बिन्दु पर मिलन करना। इस मिलन से एक अलौकिक अमृत साधक के शरीर में नीचे की ओर प्रवाहित होने लगता है, जिससे वह अपने आपको आकाश एवं समय से परे, परमात्मा के साथ एक रूप पाता है।

अध्याय – 4

सूक्ष्म शरीर का सिद्धान्त

सूक्ष्म शरीर की परिकल्पना पर ध्यान साधना के अधिकांश सिद्धान्त आधारित हैं। ध्यान के सूक्ष्म सिद्धान्त के अनुसार मनुष्य को ब्रह्माण्ड का सूक्ष्म रूप माना गया है, जिसके अन्दर वह सभी कुछ स्थित है, जो बाह्य ब्रह्माण्ड में है। सभी तत्व एवं सभी लोक मनुष्य के अन्दर हैं और इस सूक्ष्म शरीर में वह शिव का स्वरूप (सर्व व्याप्त चेतना) है जो मन और पदार्थ रूपी उनकी आदि शक्ति द्वारा परिचालित है।



वास्तव में आकाश और समय का बाह्य जगत, प्रत्येक व्यक्ति द्वारा प्रक्षेपित माया है। ध्यान का अभ्यास करके प्रत्येक व्यक्ति यह अनुभव कर सकता है कि इस प्रकाशमान संसार के केन्द्रीय आधार और उसकी अपनी सूक्ष्म सुषुम्ना में अद्भुत समानता है।

कुण्डलिनी योग की यह मान्यता है कि प्रत्येक व्यक्ति की क्रिया शक्ति कुण्डलिनी एक प्रकाशमान सर्पिणी की भाँति उसके मूलाधार चक्र में कुण्डली मारकर सुप्त अवस्था में स्थित हैं, और इसे कुण्डलिनी योग द्वारा जाग्रत करने पर यह सूक्ष्म केन्द्रों से होती हुई साधक के शरीर में सुषुम्ना द्वारा ऊपर की ओर बढ़ जाती है। इन सूक्ष्म केन्द्रों को विभिन्न चक्रों की संज्ञा दी गई है।

ये सभी चक्र मस्तिष्क के शीर्ष में स्थित सहस्रार (सहस्र पंखुड़ी युक्त) चक्र में पहुँचते हैं, जहाँ शिव तथा शक्ति का चिर मिलन होता है और जहाँ व्यक्ति और ब्रह्म एक हो जाते है। जब कुण्डलिनी एक चक्र से दूसरे चक्र की ओर बढ़ती है तो मन की पर्तों पर पर्तें खुलती जाती हैं, और साधक उच्चतर चेतना की अवस्थाओं में प्रवेश कर जाता है। प्रत्येक चक्र पर साधक को विभिन्न रहस्यमय शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

सूक्ष्म शरीर

जिस प्रकार मेरु पर्वत पृथ्वी की अक्ष है, ठीक उसी प्रकार स्थूल शरीर की अक्ष हमारा मेरुदण्ड है। मेरु पर्वत के केन्द्रीय आधार से परित: समस्त लोक केन्द्रित हैं। अत: पृष्ठवंश (रीड़) को मेरुदण्ड कहते है। सूक्ष्म शरीर का साक्षात्कार आन्तरिक अनुभव द्वारा ही किया जा सकता है, और वास्तव में वह स्थूल शरीर की अपेक्षा अधिक वास्तविक है।. सूक्ष्म शरीर का आन्तरिक मूल शक्ति स्रोत सूक्ष्म सुषुम्ना नाड़ी है, जिसे मेरु पर्वत के केन्द्र में स्थित अक्ष के सदृश माना गया है। जिससे साधक अपने आप को उस केन्द्र के सदृश अनुभव करता है, जिसके चारों ओर यह विभिन्न लोकों का जाल घूम रहा है। सूक्ष्म शरीर की प्रकृति के अनुरूप ही स्थूल शरीर आकार ग्रहण करता है। सूक्ष्म शरीर के बिना स्थूल शरीर कार्य नहीं कर सकता और शरीर के प्रत्येक स्थूल केन्द्र के समान्तर एक सूक्ष्म केन्द्र भी होता है।

विभिन्न सूक्ष्म केन्द्र

सूक्ष्म केन्द्र, आध्यात्मिक अथवा आत्मिक केन्द्र अथवा शक्ति केन्द्र, बल केन्द्र, चक्र अथवा कमल का ध्यान के अभ्यास में बहुत महत्व है। आध्यात्मिक एवं आत्मिक शक्ति तथा जैविक ऊर्जा एवं जीवनी शक्ति के केन्द्रों को शक्तिशाली बनाने के लिये ये चक्र आवश्यक और अविकल माध्यम हैं। यह माना जाता है, कि हम हमारे मस्तिष्क की क्षमता का 10% से अधिक उपयोग नहीं करते हैं। जब हम इन चक्रों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं तो हमारी जैविक ऊर्जा का उद्दीपन होता है, जिससे हमारी गुप्त क्षमताएँ जाग्रत होती हैं और हम चेतना के उच्चतर स्तर का अनुभव करते हैं।

चक्रों की संख्या

मुख्य चक्र छ: हैं और सातवाँ चक्र मस्तिष्क के शीर्ष में, अस्तित्व के मूल रूप में स्थित है। ये चक्र सुषुम्ना के निम्नतम बिन्दु से लेकर खोपड़ी के शीर्ष भाग तक के विभिन्न क्षेत्रों में स्थित है। गुरु गोरखनाथ और कुछ अन्य योगियों ने 9 चक्रों की परिकल्पना की है। कुछ विचार धाराएँ अधिक चक्रों की कल्पना की पोषक हैं। कुछ योगियों ने 13 वृहद् चक्रों के साथ 21 लघु चक्रों की कल्पना की है, कुछ ने 49 चक्रों की कल्पना की है तथा कुछ प्राचीन ग्रन्थों ने 144 चक्रों का वर्णन किया है। हमारी परिकल्पना के अनुसार चक्रों की संख्या 27 है। जिनका वर्णन इस अध्याय के अन्त में संलग्न तालिका में दिया गया है। कुछ योगी मानते हैं कि मूलाधार चक्र के नीचे भी कुछ चक्र होते हैं, जो मानवोत्तर प्राणियों की चेतना के होते हैं। मनुष्यों में ये चक्र अक्रियाशील होते हैं, परन्तु अन्य प्राणियों में ये चक्र क्रियाशील हो जाते हैं।

सभी चक्र सूक्ष्म तन्तुओं के जाल अर्थात् नाड़ियों द्वारा परस्पर जुड़े हैं। ये नाड़ियाँ स्थूल शरीर के स्नायु संस्थान की शिराओं के तुल्य है।

चक्रों की पंखुड़ियाँ

प्रतीकात्मक रूप से चक्रों को कमल पुष्पों के रूप में बताया जाता है, जिसमें से प्रत्येक में पंखुड़ियों की एक विशिष्ट संख्या होती है। पंखुड़ियाँ चक्र में उपस्थित सूक्ष्म ऊर्जा के विभिन्न आयामों तथा उससे निकलने तथा उसमें आने वाली सूक्ष्म राहों का निरूपण करती हैं। प्रत्येक चक्र किसी एक तत्व का केन्द्र हैं, जिसका अपना अलग स्वरूप, एक विशिष्ट बीज मन्त्र तथा अपने वाहन पर आरूढ़ एक अधिष्ठाता इष्ट देव है।

चक्रों का कार्य

चक्र (विभिन्न) ऊर्जा तथा चेतना के सूक्ष्म केन्द्र हैं। जिस प्रकार जैविक ऊर्जा स्थूल शरीर के स्नायु संस्थान द्वारा शरीर के विभिन्न हिस्सों में पहुँचती है, उसी प्रकार सूक्ष्म ऊर्जा सूक्ष्म शरीर की सूक्ष्म नाड़ियों द्वारा प्रवाहित होती है। ये दोनों प्रक्रियाऐं अभिन्न रूप से परस्पर जुड़ी हैं, और प्रत्येक पर एक दूसरे की क्रिया और प्रतिक्रिया का प्रभाव होता है। प्रत्येक चक्र स्थूल शरीर के किसी विशिष्ट हिस्से का नियमन करता है, और उससे आवश्यक कार्य लेता है। ये चक्र शरीर के स्नायविक, श्वसन, रुधिर संवहन, पाचन, प्रजनन तथा अन्य संस्थानों के कार्यों का नियमन करते हैं।

शिराओं के जाल का केन्द्र वह है, जहाँ कई स्नायु, शिराएँ तथा धमनियाँ आपस में गुँथीं हुई रहती है। प्रत्येक चक्र का अपना अलग, सुषुम्ना में एक केन्द्र रहता है। सुषुम्ना के निम्नतम बिन्दु से आरम्भ होकर ऊपर की ओर चलते हुए विभिन्न स्नायु केन्द्र हैं; मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा तथा सहस्रार।

पंखुड़ियों की संख्या

प्रत्येक चक्र में पंखुड़ियों की एक निर्धारित संख्या होती है, और हर पंखुड़ी में संस्कृत वर्णमाला का एक वर्ण अंकित होता है, जो उस वर्ण विशेष की ध्वनि तरंगों का प्रतिनिधित्व करता है। यह वर्ण पंखुड़ी पर प्रच्छन्न रूप से विद्यमान रहता है, और उससे सम्बन्धित बीज मन्त्र का द्योतक है।

किसी चक्र में उपस्थित पंखुड़ियों की संख्या, उससे संबंधित सूक्ष्म नाड़ियों की संख्या एवं स्थिति की द्योतक है। मुख्य छः कमलों की पंखुड़ियों की संख्या क्रमशः 4, 6, 10, 12, 16 और 2 हैं। कुल पंखुड़ियों की संख्या 50 है, जो संस्कृत वर्ण माला के 50 वर्णों का प्रतीक है। जब कुण्डलिनी निम्नतम चक्र में सुप्त रहती है, तब सभी चक्र पंखुड़ियों सहित नीचे की ओर झुके रहते हैं, परन्तु जब कुण्डलिनी जागृत हो जाती है तो वे ऊपर की ओर उन्मुख हो जाते हैं। क्योंकि उनका मुख सदैव कुण्डलिनी की ओर रहता है।

युग्म चक्र (Lotus Couple)

हमारी परिकल्पना के अनुसार युग्म (समामित) चक्रों की संख्या 16 है। यह ध्यान देने योग्य है कि युग्म चक्रों का उल्लेख किसी परम्परागत साहित्य में उपलब्ध नहीं है। इन युग्म चक्रों का ज्ञान हमें शिव-शक्ति की कृपा से ध्यानावस्था में प्राप्त हुआ है। इसलिये इस विषय पर शोध की परम आवश्यकता है।

हमारी परिकल्पना के अनुसार इन 16 युग्म चक्रों के सब दक्षिण चक्र पिंगला से जुड़े हुए हैं, और इन 16 युग्म चक्रों के सब वाम चक्र इड़ा द्वारा सम्बद्ध है।

16 युग्म चक्रों के नाम निम्नलिखित हैं -

1. गण्ड (कनपटी) युग्मचक्र
2. पलक युग्मचक्र
3. कर्ण युग्मचक्र
4. कपोल युग्मचक्र
5. स्कंध युग्मचक्र
6. कुच (स्तन) युग्मचक्र
7. बाहु युग्मचक्र
8. कटि युग्मचक्र
9. मणिबंध युग्मचक्र
10. नितम्ब युग्मचक्र
11. कर युग्मचक्र
12. उरु युग्मचक्र
13. जानु युग्मचक्र
14. जंघा युग्मचक्र
15. गुल्फ युग्मचक्र
16. पद युग्मचक्र

इन युग्मचक्रों का विशद् वर्णन सौन्दर्यानन्द-लहरी के युग्मचक्र खंड में दिया गया है।

सूक्ष्म नाड़ियाँ

सूक्ष्म नाड़ियाँ वह तन्त्र है, जिससे होकर आत्मिक धारा से उद्भूत प्राण भूत का संचरण होता है। संस्कृत शब्द सूक्ष्म नाड़ी से अर्थ है सूक्ष्म एवं नाड़ी अर्थात गति अथवा धारा का संचरण। क्योंकि सूक्ष्म नाड़ियाँ सूक्ष्म तत्व से निर्मित होती हैं, उन्हें बाह्य चक्षुओं से नहीं देखा जा सकता; ये व्यक्ति द्वारा तीव्र धाराओं के रूप में आन्तरिक अर्थात मनः चक्षुओं द्वारा ही देखी जा सकती हैं। सूक्ष्म नाड़ियाँ देह की साधारण नाड़ियों, धमनियों के समान नहीं हैं, यद्यपि देह की नाड़ियों को उनके संगत शारीरिक उपादान के रूप में माना जा सकता है

शारीरिक क्रियाओं के संचालन में इन सूक्ष्म नाड़ियों का योग दान एवं प्रभाव अत्यन्त गहरा है। शरीर के तन्तु तथा नाड़ी संस्थानों के केन्द्रों से इन सूक्ष्म केन्द्रों का संबंध होता है, तथा शारीरिक केन्द्रों के स्पन्दनों का प्रभाव सूक्ष्म केन्द्रों पर भी पड़ता है। सूक्ष्म केन्द्र तथा नाड़ियों की योग तथा ध्यान में अत्यन्त सजीव भूमिका होती है।

सूक्ष्म नाड़ियों की संख्या अगणित है, जिनकी गणना नहीं की जा सकती। भिन्न भिन्न परम्पराओं में वर्णित इनकी संख्या भिन्न भिन्न है, जो 72,000 से 350,000 तक है। इन अगणित सूक्ष्म नाड़ियों

में से 14 मुख्य होती हैं।

चौदह मुख्य नाड़ियों में से सुषम्ना, इड़ा, पिंगला अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। इनमें भी सबसे ऊपर सुषुम्ना का स्थान हैं। इड़ा, पिंगला तथा अन्य सूक्ष्म नाड़ियाँ सुषुम्ना की सहायक मात्र हैं।

सूक्ष्म नाड़ियों का केन्द्र – कन्द

सूक्ष्म नाड़ियों का केन्द्र जिसे कंद कहते हैं, एक झिल्लियों से आवृत्त अण्डे के समान होता है। यह मूलाधार चक्र के ठीक शीर्ष पर स्थित होता है तथा यह इस चक्र की चार पँखुड़ियों से घिरा होता है। मूलाधार चक्र तथा कंद की संधि पर माया का शक्तिशाली प्रभाव होता है। कंद में सभी सूक्ष्म नाड़ियाँ मिलती हैं तथा शरीर के विभिन्न भागों तक प्राण का संचार करती हैं।

सुषुम्ना

सुषुम्ना नाड़ी मेरुदण्ड में मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर सहस्रार चक्र तक जाती है। सभी चक्र सुषुम्ना के रजत वर्णी एवं चमकदार तन्तुओं से एक के ऊपर एक करके गुँथे हुए हैं। सुषुम्ना, मूलाधार चक्र से प्रारम्भ होकर सब चक्रों से होती हुई अन्त में व्योम चक्र में जाकर समाप्त होती है। श्वास जब सुषुम्ना में संचरण करता है, तब मष्तिष्क स्थिर हो जाता है। अत: सुषुम्ना की क्रियाशीलता की अवस्था में ध्यान करने वाले व्यक्ति को ध्यान में आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त होती है।

पिंगला तथा इड़ा नाड़ियाँ

पिंगला तथा इड़ा नाड़ियाँ सूक्ष्म प्राण का संचार करने वाली होती हैं। ये शरीर की अनुभूति एवं पराअनुभूति की कड़ियाँ कही जा सकती हैं। पिंगला मूलाधार के दाहिनी ओर से तथा इड़ा बायीं ओर से निकलती हैं तथा मूलाधार से ऊपर की ओर बढ़ती हैं और वक्र गति से चढ़ती हुयी सुषुम्ना में स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि तथा आज्ञा चक्रों पर बार बार मिलती हैं। व्योम चक्र से नीचे की ओर जाने वाली पिंगला और इड़ा की शाखायें क्रमश: युग्मचक्रों के दाहिने और बायें भागों को जोड़ती हुई पद युग्मचक्र पर जाकर समाप्त हो जाती हैं।

पिंगला दाहिने नासा रंध्र से तथा इड़ा बायें नासा रंध्र से बहती है। पिंगला पुरुष (शिव स्वरूप) तथा इड़ा नारी (शक्ति स्वरूप) है। पिंगला रक्त वर्णी तथा इड़ा नील वर्णी है। पिंगला सूर्य तथा इड़ा चन्द्र की प्रतिनिधि है। पिंगला से ऊष्मा तथा इड़ा से शीतलता का प्रादुर्भाव होता है। पिंगला भोजन के पाचन की क्रिया सम्पादन कर संसार का पोषण करती है। पिंगला धन (+) है तो इड़ा ऋण (-) है। पिंगला तथा इड़ा जहाँ समय का प्रतिनिधित्व करती हैं वहीं सुषुम्ना काल जयी है।

पिंगला, इड़ा तथा सुषुम्ना के कार्य

पिंगला, इड़ा तथा सुषुम्ना में प्राण (जैव ऊर्जा) बारी बारी से एक के पश्चात एक में होकर बहता है, तथा एक समय में कितनी ऊर्जा बह रही है, इसकी मात्रा का अंदाज नासा रंध्र से निकलते हुए श्वास की क्रिया द्वारा लगाया जा सकता है। किसी समय में यदि दाहिने नासिका रंध्र से निकले श्वास की गति अधिक हो, तो उस समय पिंगला गतिमान है। इसी प्रकार जब बायें नासिका रंध्र द्वारा उत्सर्जित श्वास की गति अधिक हो तो इड़ा गतिमान कहलाती है। पिंगला के गतिमान होने पर शरीर में अधिक ऊष्मा का निर्माण होता है, तथा शरीर के अंग अधिक गतिशील हो जाते हैं, और शरीर की कार्य क्षमता बढ़ जाती है। इस समय साधक अधिक कार्य कर सकता है, उसकी पाचन क्षमता ठीक रहती है तथा वह अपने सभी शारीरिक कार्यों को सक्षमता पूर्वक कर सकता है। इसके विपरीत जब इड़ा गतिशील होती है तब मष्तिष्क अधिक क्रियाशील हो जाता है तथा तत्संबंधी कार्य, साधक अधिक सक्षमता से सम्पन्न कर सकता है। वह अधिक विचार कर सकता है तथा अपने विचारों को अत्यन्त सफलता पूर्वक अभिव्यक्त कर सकता है। यदि भोजन के समय इड़ा गतिशील हो तो अपच की संभावना होती है तथा यदि पिंगला शयन के समय गतिशील हो तो व्यक्ति व्यग्र हो उठता है, और उसे गहरी निद्रा नहीं आती है।

चक्रों की तालिका

क्रमांक	चक्र	स्थिति	पद्मदल	बीज	रंग	तत्व	शक्ति	देव	वाहन	पद्मदल वर्ण
1.	व्योम	मूर्ध	अनंत	हूँ	नील - श्वेत	तत्वातीत	शून्य	परशिव	ब्रह्माण्ड	———
2.	सहस्रार	ऊर्ध्व कपोल	सहस्त्र	हुं	सप्तवर्ण	शून्य	भुजंगी	शिव	पिण्ड	———
3.	निर्वाण	मध्य कपोल	14	ह्रीं	सप्तवर्ण	बुद्धि	काली	काल	सिंह	क्रीं क्रीं क्रीं हूं हूं ह्रीं ह्रीं क्रीं क्रीं क्रीं हूं हूं ह्रीं ह्रीं
4.	सोम	ऊर्ध्व ललाट	20	शं	नील - श्वेत	कांति	ललिता	ललित	वृषभ	श्रां श्रीं ह्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क स क ह ल ह्रीं श्रीं श्रां ह ल ह्रीं
5.	भानु	मध्य ललाट	18	हं	पीत - अरुण	तेज	भैरवी	भैरव	वृक	हां हीं हूं हौं ह स रीं ह स क रीं ह स रौं ह्रीं हौं हूं हां
6.	आज्ञा	भ्रूमध्य	2	ॐ	पीत - श्वेत	मन	हाकिनी	परमशिव	नर	हं क्षं
7.	प्रज्ञा	नेत्र मध्य	3	अं	श्याम	प्रकाश	कमला	कंचन भैरव	क्रौंच	श्रीं ह्रीं क्लीं
8.	अमृत	नासा मध्य	4	धूं	नील	वात	धूमा	धूम्र	पिशाच	धां धीं धें धों
9.	मारुत	नासा भूल	2	स्त्रीं	रक्त - नील	लय	तारा	नील भैरव	शव	ह्रीं हूं
10.	मधु	ओष्ठ	3	वीं	पाटल	रस	स्वधा	पितृ	वेताल	पां पीं पूं
11.	जीव	मुख	8	जं	अरुण	वाणी	स्वाहा	यज्ञ	ज्वाला	यं रं लं वं हं षं क्षं यं
12.	रस	अधर	3	पं	रक्त	अमृत	शिवा	शिव	चीतल	शां शीं शूं
13.	माधव	मध्य चिबुक	13	तं	धूम्र	प्रेम	क्षमा	सौम्य	शशक	क्षां क्षीं क्षूं क्षौं हां हीं हूं हें हैं हों हौं हं हः
14.	बुध	चिबुक मूल	5	चं	स्वर्ण	मृदु	मातंगी	मतंग	मयूर	ह्रीं क्लीं हुं क्रीं हूं
15.	वरुण	ग्रीवोर्ध्व	2	ह्लां	श्वेतरक्त	नाद	वगला	पीत भैरव	कलहंस	ह्रीं हौं
16.	रुद्र	ग्रीवा मध्य	4	छं	रक्त	ध्वनि	छिन्ना	छिन्न भैरव	मिथुन	श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं
17.	विशुद्ध	ग्रीवा मूल	16	हं	रजत	आकाश	शाकिनी	सदाशिव	ऐरावत	अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः
18.	शुद्ध	हंसुली	14	क्षं	हरित	नभ	जयंती	जयंत	वानर	क्षं क्षां क्षिं क्षीं क्षुं क्षूं क्षें क्षैं क्षों क्षौं क्षं क्षः त्रं त्रां
19.	अनाहत	उर	12	यं	नलि	वायु	काकिनी	ईश	मृग	कं खं गं घं ङं चं छं जं झं त्र टं
20.	अग्नि	ऊर्ध्व उदर	11	सं	अरुण	उष्मा	भुवनेशी	भुवनेश	व्याघ्र	ऐं हें हौं ह्रीं हां ह्रीं श्रीं श्रां श्रूं क्लीं क्लं
21.	मणिपुर	नाभि	10	रं	पति	अग्नि	लाकिनी	विष्णु	मेष	डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं
22.	गर्भ	कुक्षि	18	श्रीं	स्वर्ण	सृष्टि	घात्री	जनार्दन	मराल	कां कीं कौं चां चीं चौं टां टीं टौं तां तीं तौं पां पीं पौं सां सीं सौं
23.	काम	काम त्रिभुज	7	ह्रीं	नील	चेतन	कपालिनी	बटुक	श्वान	क्रां क्रीं क्रूं कें क्रों क्रं क्रः
24.	रति	काम कलिका	5	क्लीं	पाटल	चैतन्य	रति	काम	वसंत	श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं ग्लीं
25.	स्वधिष्ठान	मूत्रद्वार	6	वं	जपापुष्प	जल	राकिनी	ब्रह्मा	मकर	वं भं मं यं रं लं
26.	जनन	योनि	3	ऐं	धूम्रारुण	सृजन	भारती	भरत	राजहंस	जां जीं जूं
27.	मूलाधार	योनि मूल	4	लं	पीत रक्त	पृथ्वी	डाकिनी	गणपति	गज	वं श षं सं

इन चक्रों का विशद् वर्णन सौन्दर्यानन्द – लहरी के चक्र खण्ड में दिया गया है।

अध्याय – 5

कुण्डलिनी योग

कुण्डलिनी योग एक शुद्ध विज्ञान है, जो कुण्डलिनी शक्ति, आध्यात्मिक शक्ति के केन्द्र विभिन्न चक्रों तथा कुण्डलिनी जाग्रत कर उसके सहस्रार में भगवान सदाशिव से मिलन की विवेचना करता है। **कुण्डलिनी योग कुण्डलिनी जाग्रत कर ध्यान साधना का तंत्र है।**

इस योग द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत करने की मूल विधियों में हठ योग, विशेषकर लम्बे समय तक श्वास रोकने की क्रिया एवं स्थिर आसन इत्यादि सम्मिलित हैं। साथ ही मन्त्रोचार सहित तीव्र एवं गहरी एकाग्रता से विभिन्न चक्रों को क्रियाशील करना भी सम्मिलित है। कुण्डलिनी जाग्रत होने पर वह अपना चक्करदार स्वरूप छोड़कर मूलाधार का तीव्र गति से भेदन करती हैं तथा फुरफुराती हुई सुषुम्ना में ऊपर की ओर बढ़ती हुई एक के पश्चात् एक चक्रों का भेदन करती हुई उन्हें जाग्रत करती है। किसी चक्र विशेष में जब कुण्डलिनी होती है तो वहाँ प्रचण्ड गर्मी का अनुभव होता है, और जब वह उस चक्र को छोड़ती है तो वहाँ प्रचण्ड सर्दी का अनुभव होता है।

कुण्डलिनी योग में शरीर एवं एकाग्रता से संबंधित नियम बहुत कठिन हैं, अत: बिना किसी सक्षम गुरु के इस योग का अभ्यास करना साधक के लिये अत्यन्त घातक हो सकता है।

इस विधि से साक्षात्कार करने वाले योगियों का कथन है कि कुण्डलिनी योग द्वारा प्राप्त परम चैतन्यावस्था अन्य विधियों की अपेक्षा अधिक पूर्ण एवं श्रेयस्कर होती है। ऐसा योगी सच्ची भुक्ति तथा मुक्ति (शब्दश:) प्राप्त करता है, क्योंकि प्रत्येक चक्र में वह अलौकिक आनन्द का अनुभव करता है तथा उसे विशेष सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। जब कुण्डलिनी सहस्रार में जाकर सदाशिव में विलीन हो जाती है तो पूर्ण समाधि (निर्विकल्प) अवस्था प्राप्त कर साधक मुक्त हो जाता है।

कुण्डलिनी जब क्रियाशील हो जाती है, तो साधक अनेक सिद्धियाँ प्राप्त कर सदैव ब्रह्मानन्द में लीन रहता है, उसे वाक्सिद्धि प्राप्त हो जाती है, उसकी वाणी में ओज आ जाता है तथा सहज रूप से, अनचाहे ही ईश्वर की स्तुति स्वरूप काव्य का उसकी वाणी से सृजन होता है और वह सभी शास्त्रों का ज्ञाता हो जाता है, तथा उसके द्वारा प्रदत्त आशीर्वाद स्वयं सिद्ध होता है।

कुण्डलिनी (सर्प शक्ति)

कुण्डलिनी अर्थात् सर्पशक्ति, एक रहस्यमय तथा छिपी हुई स्नायविक ऊर्जा अथवा ऐसी देवी है जो मूलाधार चक्र में चक्करदार तथा जड़ अवस्था में प्रकाशमान सर्प की भाँति सुप्त रहती है, तथा जब योग साधन अथवा एकाग्रता पूर्वक ध्यान से इसे जाग्रत किया जाता है, तो यह साधक की छिपी हुई शक्तियों को जाग्रत कर देती है, जो अन्यथा विकासवाद के सैंकड़ों वर्षों पश्चात् ही जाग्रत होती हैं।

कुण्डलिनी के चक्करदार घेरे

मूलाधार चक्र में एक स्वयंभू लिंग अधिष्ठित है इसका शीर्ष उस स्थान पर हैं जहाँ सुषुम्ना कुण्डलिनी से मिलती है। लिंग के शीर्ष पर रहस्यमयी कुण्डलिनी अपना मुख सुषुम्ना की जड़ की ओर किये विराजमान है। सर्प की भाँति यह लिंग को साढ़े तीन, चक्करदार घेरों से लपेटे हुए है। कुण्डलिनी के ये चक्कर ही सांसारिक अनुभव के स्रोत हैं। कुण्डलिनी के तीन घेरे प्रकृति के तीन महत्वपूर्ण गुणों के प्रतिनिधि हैं तथा आधा घेरा प्रकृति की विकृतियों का प्रतिनिधि है।

कुण्डलिनी का जागरण

समुचित योग साधन द्वारा जब कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है, तो इसके घेरे सिमटने लगते हैं, तथा छड़ी द्वारा चोंट खाये सर्प की भाँति फुरफुराती हुई यह सुषुम्ना में ऊपर की ओर उठती है, तथा सब चक्रों से चलती हुई सहस्रार तक पहुँचती है, जहाँ सदाशिव, शक्ति से अलग रहते हैं, तथा जिनसे मिलने के लिये कुण्डलिनी विभिन्न चक्रों से होकर ऊपर उठती है। कुण्डलिनी जाग्रति का प्रारंभिक अनुभव अत्यन्त तीव्र तथा अवर्णनीय होता है।

चक्र से चक्र की ओर कुण्डलिनी की गति

जब कुण्डलिनी एक चक्र से दूसरे चक्र की ओर आगे बढ़ती है तो साधक स्वर्गीय आनन्द का अनुभव करता है और उसे कई आत्मिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। जैसे जैसे कुण्डलिनी ऊपर की ओर बढ़ती है वैसे वैसे साधक भी आध्यात्मिक उन्नति के एक शिखर से दूसरे की ओर ऊँचा उठता जाता है। इसके साथ ही साधक के समक्ष एक के पश्चात् एक आध्यात्मिक धरातल अपना रहस्य तथा सौन्दर्य खोल देते हैं, ज्ञात एवं अज्ञात लोक अपना अस्तित्व एवं भव्यता उसके समक्ष बिखेर देते हैं और अन्ततः साधक सभी आध्यात्मिक शक्तियाँ, ज्ञान, बल तथा आनन्द प्राप्त कर लेता है।

सांसारिक लोग आध्यात्मिक आनन्द के प्रति उदासीन तथा सांसारिक आनन्द भोग के प्रति जागरुक हैं। जब व्यक्ति इस संसार के प्रति जागरुक रहता है तब आध्यात्मिक अभ्यास के अभाव में कुण्डलिनी सुप्त रहती है। यह आध्यात्मिक शक्ति के विकास द्वारा ही जाग्रत की जा सकती है, सांसारिक धन वैभव द्वारा नहीं। यह रहस्य मय शक्ति केवल तभी जाग्रत की जा सकती है जब साधक किसी स्वयं प्रकाशमान गुरु (जिसकी स्वयं की कुण्डलिनी जाग्रत हो चुकी हो) के मार्गदर्शन में श्रद्धा एवं लगन पूर्वक अध्यात्म का अनुसरण करता है।

कुण्डलिनी जब स्वाधिष्ठान चक्र में पहुँचती है तो साधक पशु स्वभाव से ऊपर उठ जाता है। इसके मणिपुर चक्र में पहुँचने पर साधक का अहं समाप्त हो जाता है, अतः उसे कुछ आध्यात्मिक शक्ति एवं आनन्द का अनुभव होता है। कुछ परम्पराओं, जैसे बौद्ध, के अनुसार मणिपुर चक्र को सर्वोपरि माना जाता है। यह सत्य है क्योंकि इस चक्र में प्रवेश करने पर कुण्डलिनी का सत्य स्वरूप प्रगट होता है। यह चक्र एक महत्वपूर्ण कायाकल्प का केन्द्र है, जिसमें अहं, चिता में शव की भाँति जलकर राख हो जाता है।

जब कुण्डलिनी अनाहत चक्र में प्रवेश करती है तब साधक में समस्त प्राणियों के प्रति प्रेम उत्पन्न होता है, उसे अनिर्वचनीय आनन्द प्राप्त होता है तथा उसे अपने इष्ट देव के दर्शन होते हैं।

तीव्र श्रद्धा एवं गहन ध्यान द्वारा जब कुण्डलिनी विशुद्धि चक्र में प्रवेश करती है तब साधक और अधिक शक्ति एवं आनन्द का अनुभव करता है।

आज्ञा चक्र में जब कुण्डलिनी का प्रवेश हो जाता है तो साधक को परमात्मा का साक्षात्कार हो जाता है, और वह सविकल्प समाधि अवस्था प्राप्त कर लेता है। इस स्थिति में साधक अपने एवं साध्य (अर्थात् परमात्मा) के बीच एक झीने आवरण की भाँति द्वैत भाव का अनुभव करता है। परन्तु जब कुण्डलिनी सहस्रार में प्रवेश कर जाती है, तब साधक निर्विकल्प समाधि प्राप्त कर लेता है, वह सच्चिदानंद परमेश्वर के साथ एकाकार हो जाता है और उसका समस्त द्वैत भाव समाप्त हो जाता है। वह पूर्ण रूप से प्रकाशमान सिद्ध पुरुष हो जाता हैं जिसमें अन्य सांसारिक बंधनों से ग्रस्त मनुष्यों में अपनी कृपा द्वारा शक्ति संचार करने का सामर्थ्य होता है। जब कुण्डलिनी का अन्तिम रूप से सदाशिव के साथ इस चक्र में मिलन हो जाता है तब साधक मुक्त हो जाता है तथा वह अमरत्व के अमृत का सदैव अनुभव करने लगता है। हमारे द्वारा प्रस्तुत किये विभिन्न चक्रों के वेधन से जो सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, उनका उल्लेख सौन्दर्यानन्द - लहरी के चक्र खण्ड में दिया गया है।

चक्रों के कार्य करने का सिद्धांत

कुण्डलिनी के विषय में यथेष्ट साहित्य उपलब्ध है तथा इसके रहस्य को शारीरिक अनुभव के धरातल पर समझाने के प्रयास हुए हैं। साधारणतया यह स्वीकार किया जाता है कि कुण्डलिनी संवेदित स्नायु निकाय का काल्पनिक स्नायु है, जो चैतन्य मस्तिष्क को विभिन्न चक्रों से जोड़ता है और इसी क्रिया के कारण अनेक अलौकिक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। यदि हम चक्रों के कार्य करने का मूल सिद्धांत समझना चाहते हैं, तो हमें याद रखना चाहिये कि मस्तिष्क में अनेक धरातल होते हैं, जिनमें से प्रत्येक शरीर में स्थित विभिन्न चक्रों से संबंधित है।

सूक्ष्म शरीर के सिद्धांत में हमने कहा है कि चक्र कई हैं जिनमें से कई, मस्तिष्क के ऊँचे धरातलों से संबंधित हैं और अन्य उसके निचले धरातलों से संबंधित हैं। इसका अर्थ है कि कुछ चक्र मस्तिष्क को चैतन्य के ऊँचे धरातलों से जोड़ सकते हैं, जब कि अन्य निचले धरातलों से जोड़ सकते हैं। इसमें

मन का पशुभाव भी सम्मिलित किया जा सकता है। कुण्डलिनी जाग्रत करने का उद्देश्य एवं लक्ष्य उन चक्रों को क्रियाशील करना है, जो मन को चैतन्य के उच्च धरातल की ओर ले जाते हों, जिसमें साधक अपने मस्तिष्क की छिपी हुई शक्तियों का अधिकतम उपयोग कर सके, जो अन्यथा जीवन भर छिपी पड़ी रहती हैं।

कुण्डलिनी जाग्रत करने की विधियाँ

सच तो यह है कि ध्यान एवं योग की सभी विधियाँ, अन्ततः कुण्डलिनी जाग्रत करती हैं, क्योंकि साधक जैसे जैसे चैतन्य के ऊपरी धरातलों पर ऊँचा चढ़ता जाता है, कुण्डलिनी अपने आप स्वयं ही जाग्रत हो जाती है। आध्यात्मिक अभ्यास की सभी विधियाँ, ध्यान योग, मन्त्रोचार, ऋचागान, व्रतोपवास, प्रार्थना, तथा इनके द्वारा प्राप्त दैवी गुण, जैसे सत्य, अहिंसा, प्रेम, दया तथा धैर्य; ये सब अन्ततः कुण्डलिनी जाग्रत होने के कारण होते हैं।

कुण्डलिनी गुरु कृपा से, स्पर्श, नेत्र, वाणी अथवा केवल इच्छा शक्ति द्वारा जाग्रत की जा सकती है। भगवान अथवा दैवी कृपा अथवा किसी भी दैवी आत्मा (सूक्ष्म अथवा स्थूल रूप में) द्वारा भी यह जाग्रत की जा सकती है।

एक भक्त अपनी भक्ति तथा इष्ट के प्रति पूर्ण समर्पण द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत कर सकता है। हठ योगी, यही कार्य प्राणायाम, आसन, मुद्रा, बन्ध तथा अन्य हठ योग के अभ्यासों द्वारा सम्पन्न कर सकता है। मन्त्रोचार, तांत्रिक अभ्यास, यन्त्रों एवं मण्डलों पर ध्यान एकाग्र करके अथवा ब्रह्म योग द्वारा भी इसका जागरण किया जा सकता है। यद्यपि राजयोग एवं ज्ञान योग में कुण्डलिनी के विषय में कुछ भी नहीं कहा गया है, तथापि क्योंकि बिना कुण्डलिनी जाग्रत हुए परम चैतन्यवस्था प्राप्त नहीं हो सकती है, अतः हम यह विश्वास करते हैं कि राजयोग तथा ज्ञान योग से भी अन्ततः कुण्डलिनी जाग्रत होती है। अधिकतर लोग इनमें से कुछ विधियों के समन्वित रूप अथवा सभी विधियों द्वारा, कुण्डलिनी जाग्रत करने में सफल होते हैं।

प्राण तथा उसका कुण्डलिनी से संबंध

इस जगत में समस्त ऊर्जा, जो हमारे भीतर अथवा बाहर है, वह केवल प्राण है। विद्युत, चुम्बकत्व, ऊष्मा, प्रकाश, ध्वनि तथा स्थितिज एवं गतिज ऊर्जा; ये सब प्राण का ही स्वरूप हैं। हमारा श्वास इस प्राण का स्थूल रूप है तथा हमारे शरीर में स्थित सूक्ष्म प्राण पर हम श्वास का नियमन करके, अधिकार कर सकते हैं। क्योंकि मनुष्य तथा ब्रह्माण्ड एक ही शक्ति के स्वरूप हैं, इसलिये मनुष्य अपने भीतर की अथवा अपने आस पास समस्त संसार की शक्ति पर अधिकार कर सकता है। योगी जन प्रकृति के नियमों पर विजय प्राप्त करके विभिन्न सिद्धियाँ प्राप्त करते हैं। तीव्र ध्यान एवं श्वास के नियमन द्वारा भीतर की तथा बाहर की शक्तियों का उपयोग करके ये सिद्धियाँ प्राप्त की जाती हैं। सूक्ष्म प्राण का मस्तिष्क से घनिष्ठ सम्बंध है, तथा सूक्ष्म प्राण के बिना मस्तिष्क कार्य नहीं कर सकता है। अतः प्राण पर अधिकार करके हम अपने मन तथा मस्तिष्क को वश में कर सकते हैं।

यद्यपि प्राण एक ही है परन्तु क्योंकि उसे कई कार्य करने पड़ते हैं, अतः विभिन्न कार्यों के अनुसार यह कई नाम धारण करता है।

कुण्डलिनी सूक्ष्म प्राण से संबंधित हैं, सूक्ष्म प्राण मन से सूक्ष्म नाड़ियों एवं चक्रों द्वारा जुड़ा है, मन इच्छा से जुड़ा है, इच्छा व्यक्ति गत आत्मा से जुड़ी है एवं व्यक्ति की आत्मा परमात्मा से जुड़ी है, अतः कुण्डलिनी परमात्मा से संबंधित है।

कुण्डलिनी शक्ति के स्थितिज एवं गतिज रूप

शरीर के भीतर क्रियाशील प्राण कुण्डलिनी का क्रियाशील गतिज स्वरूप है। कुण्डलिनी जब सुप्त होती है तो स्थितिज ऊर्जा स्वरूप होती है। यह रहस्यमय स्थितिज ऊर्जा, ध्यान तथा श्वास नियमन अथवा अन्य यौगिक अभ्यासों द्वारा क्रियाशील होकर गतिज ऊर्जा में परिणित हो जाती है। ब्रह्माण्ड की समस्त ऊर्जा अपने आप को दो ध्रुवों अर्थात् स्थितिज एवं गतिज ऊर्जा के रूप में विभाजित कर लेती है। अतः कुण्डलिनी की सुप्त अवस्था एवं जाग्रत अवस्था की शक्तियों को क्रमशः स्थितिज एवं गतिज कहा जा सकता है।

अध्याय 6

सौन्दर्यानन्द – लहरी, षोडशी – तंत्र और कुण्डलिनी – तंत्र

वन्दे षोडश्या: सप्तविंशति चक्रं।
षोडश युग्मचक्र सहितम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सर्वसिद्धिश्वरो भवेत्॥

भावार्थ

षोडशी के 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों का वन्दन है, जिनके ध्यान मात्र से ध्यानकर्त्ता सर्वसिद्धिश्वर हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's 27 Chakras (Wheels or Lotuses or Subtle Centres) and 16 Yugma Chakras (Wheel Couples or Lotus Couples). The meditation on these wheels and couple wheels makes Sadhaka (Aspirant) the master of all divine powers.

उपर्युक्त 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों का सम्पूर्ण वर्णन और उनसे पूर्ण होने वाले मनोरथों और प्राप्त होने वाली सिद्धियों का वर्णन अध्याय 7 में दिया गया है।

प्रत्येक चक्र अथवा युग्मचक्र भगवती षोडशी की परम सत्ता का एक प्रतिबंधित रूप है, परन्तु वह उनकी परम सत्ता का एक अनिवार्य रूप है। इन सब चक्रों और युग्मचक्रों का ध्यान श्रेणिबद्ध रूप में अथवा पृथक-पृथक रूप में अथवा कुछ चक्रों और युग्मचक्रों के सामूहिक रूप में करना चाहिये।

षोडशी विद्या के उपासकों को पहिले अपनी अभिरुचि और कामना के अनुसार किसी एक चक्र अथवा युग्मचक्र का ध्यान करना चाहिये और फिर धीरे-धीरे अन्य चक्रों और युग्मचक्रों के ध्यान की ओर अग्रसर होना चाहिये।

अध्याय 1 में वर्णित 16 अक्षरों का मंत्र षोडशी विद्या के नाम से प्रसिद्ध है। यद्यपि 16 अक्षरों को 16 नित्या समझा जाता है, परन्तु अंतिम लक्ष्मी बीज (श्रीं) अनित्य नित्या है, क्योंकि वह परा कला है। सोलहवीं नित्या (कला) के आधीन ही अन्य कलायें घटती बढ़ती हैं, वे स्वतंत्र नहीं हैं। इसलिये इस विद्या को श्रीविद्या कहते हैं। पूर्णिमा से अमावस्या तक की तिथियाँ 16 चंद कलायें कहलाती हैं। शुद्ध चितिशक्ति की 15 कलायें क्रमश: पंचदशी के 15 अक्षरों से सम्बद्ध हैं, और 16 वीं कला निर्विकल्प समाधि में विराजने वाली भगवती षोडशी हैं।

वासना सुभगोदय के अनुसार, ''दर्शा से पूर्णमासी तक चंद्रमा की 15 कलायें है।'' उक्त शुक्लपक्ष की तिथियों की अधिष्ठात्री देवियाँ श्रीचक्र की 15 नित्या हैं, और 16 वीं नित्या चिद्स्वरूपात्मिका होने के कारण सबकी अधिष्ठात्री हैं और वह अमावस्या तिथि रूपा हैं।

सौन्दर्यानन्द-लहरी के अवलम्बन द्वारा साधना हेतु पहिले षोडशी मंत्र और श्रीचक्र के स्वरूप को समझना चाहिये, तत्पश्चात् सौन्दर्यानन्द-लहरी में दिये गये 27 चक्र, 16 युग्मचक्र, 43 यंत्र, चक्र मंत्र, युग्मचक्र मंत्र, यंत्र मंत्र, कुण्डलिनी मंत्र आदि के स्वरूप और उनसे पूर्ण होने वाली मनोकामनाओं और प्राप्त होने वाली सिद्धियों को भलीभाँति समझ लेना चाहिये।

किसी भी चक्र अथवा युगम्चक्र के ध्यान हेतु निम्नलिखित क्रम का अनुसरण करने का परामर्श दिया जाता है -

1. जिस चक्र अथवा युग्मचक्र का ध्यान करना हो, तो सर्वप्रथम उसमें दी हुई धारणा और ध्यान के श्लोकों का परायण कम से कम एक बार अवश्य करना चाहिये।
2. तत्पश्चात उस चक्र अथवा युग्मचक्र के चक्र अथवा यंत्र का ध्यान क्रमश: चक्र मंत्र अथवा यंत्र मंत्र के जप सहित कम से कम 16 बार अवश्य करना चाहिये। इसी प्रकार कुण्डलिनी सिद्धि हेतु भी चक्र अथवा यंत्र का ध्यान करते हुये कुण्डलिनी मंत्र का जप कम से कम 16 बार अवश्य करना चाहिये।
3. चक्र अथवा युग्मचक्र में वर्णित मनोरथ अथवा सिद्धि की प्राप्ति हेतु ध्यान सहित उपर्युक्त मंत्र का जप कम से कम 16000 बार करना चाहिये। प्रत्येक मंत्र के पुनश्चरण हेतु 160000 जप का विधान है।

बहिरंग पूजन – बहिरंग पूजन में देवी की मूर्ति, चित्र, चक्र अथवा यंत्र का पंचमोपचार अथवा षोडशोपचार पूजन करना चाहिये तत्पश्चात जप, ध्यान आदि करना चाहिये। 'त्राटक' हठ योग की प्रमुख 6 क्रियाओं में से एक है। कुछ साधक 'त्राटक' को ध्यान योग का प्रारंभिक सोपान अथवा वर्णमाला भी कहते हैं। चक्र अथवा यंत्र पर पहिले खुले नेत्र रखकर 'त्राटक' का अभ्यास करना चाहिये। तत्पश्चात नेत्र बंद करके उस चक्र अथवा यंत्र को साकार करने में सिद्धि प्राप्त होती है।

अंतरंग पूजन – अंतरंग पूजन में यंत्र अथवा चक्र का ध्यान उसके रूप को अपने शरीर में स्थित मान कर किया जाता है। इस ध्यान में मानसिक जप किया जाता है तथा पूजन भी मानसिक किया जाता है।

मिश्र पूजन – मिश्र पूजन में साधक अपनी रुचि, सुविधा अथवा परम्परा के अनुसार, बहिरंग और अंतरंग दोनों विधाओं का मिश्रित प्रयोग कर सकता है।

यह ध्यान देने योग्य है कि उपर्युक्त वर्णित बहिरंग, अंतरंग व मिश्र पूजन और ध्यान की विधायें क्रमश: कौलाचार, समयाचार और मिश्राचार का स्वरूप हैं।

ब्रह्म योगिक साधना

इस योगिक साधना का संक्षिप्त वर्णन हम अध्याय 2 में कर चुके हैं। इस योग के विशद् ज्ञान हेतु हमारी पुस्तकें Cosmic Yoga और ब्रह्म योग का अध्ययन परम आवश्यक है।

इस योग में शाक्तेश (पति) अपनी शैवेशी (पत्नी) के अंग-प्रत्यंगों में 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों का ध्यान मंत्र जाप सहित करता है तथा शैवेशी (पत्नी) अपने शाक्तेश के अंग-प्रत्यंगों में 27 चक्रों और 16 युग्म चक्रों का ध्यान मंत्र जाप सहित करती है। इस अवस्था को मोहक ध्यान की अवस्था कह सकते हैं।

उपर्युक्त ब्रह्म योगिक ध्यान में कभी-कभी शाक्तेश अपनी शैवेशी के अंगों में स्वयं का दर्शन करता है। और इसी प्रकार कभी-कभी शैवेशी भी अपने शाक्तेश के अंगो में स्वयं का दर्शन करती है। इस अवस्था को ब्रह्मयोगिक प्रतीक दर्शन कहते हैं। इस अवस्था को भावातीत ध्यान की अवस्था भी कह सकते हैं।

जब एक ही समय पति-पत्नी दोनों एक दूसरे में अपना स्वरूप देखते हैं, तो उसे ब्रह्मयोगिक विलोम दर्शन कहते हैं। इस अवस्था को दिव्य ध्यान की अवस्था कह सकते हैं।

उत्तर कौलाचारी (वाममार्गी) अथवा तंत्र योगिक साधना

इस योग में तांत्रिक (भैरव) अपनी भैरवी के अंग-प्रत्यंगों में 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों का ध्यान मंत्र जाप सहित कर सकता है। तथा भैरवी भी अपने भैरव के अंग प्रत्यंगों में 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों का ध्यान मंत्र सहित कर सकती है। इस अवस्था में यद्यपि वे अपने को एक दूसरे का पूरक समझते हैं, तथापि उन्हें अपने पृथकत्व का ज्ञान बना रहता है। इस अवस्था को पश्वाचार की अवस्था कह सकते हैं।

उपर्युक्त तंत्र योगिक ध्यान में जब केवल भैरव अपनी भैरवी के रूप में अपने रूप का दर्शन करता है, और जब केवल भैरवी अपने भैरव के रूप में अपने रूप का दर्शन करती है। तब इस अवस्था को वीराचार की अवस्था कह सकते हैं।

जब एक ही समय भैरव और भैरवी परस्पर एक दूसरे में अपना दर्शन करने लगते हैं, तब उस अवस्था को दिव्याचार की अवस्था कहा जा सकता है।

ब्रह्म योग, तंत्र योग, विज्ञान भैरव और सौन्दर्यानन्द – लहरी

विज्ञान भैरव की धारणा 45 में भगवान भैरव भगवती भैरवी से कहते हैं -

शक्तिसङ्गमसं क्षुब्धशक्त्यावेशावसानि कम्।
यत्सुखं ब्रह्मतत्वस्य तत्सुखं स्वाक्यमुच्यते।

भावार्थ

शक्ति-संगम से संक्षुब्ध हुए अर्थात् उत्तेजित हुए आनन्द के आवेश की समाप्ति के समय घनघनाहट की अनुभूति होती है। स्त्री के सहवास से अभिव्यक्त इस सुखमय स्थिति को ब्रह्मानन्द का सहोदर माना जाता है। उस समय स्त्री और पुरुष का द्वैतभाव छूट जाता है और एकत्व रूपी परमानन्द बच रहता है। इस

अवस्था में अभिव्यक्त हुआ यह सुख स्वयं का ही है, यह कहीं अन्यत्र से नहीं आता है, स्त्री का सहवास केवल उसकी अभिव्यक्ति करता है। अत: जिस स्त्री के सहवास से इस आनन्द की अभिव्यक्ति होती है, अनुभूति होती है, साधक को ऐसी स्त्री को शक्ति स्वरूपा समझना चाहिये। ब्रह्मयोग में ऐसी स्त्री शैवेशी (पत्नी) और तंत्र योग में ऐसी स्त्री भैरवी होती है।

विज्ञान भैरव की धारणा 46 में भगवान भैरव भगवती भैरवी से कहते हैं -

लेहनामन्थनाकोटै: स्त्रीसुखस्य भरात् स्मृते:।
शक्त्यभावेऽपि देवेशि भवेदानन्दसंप्लव:॥

भावार्थ

हे देवेशि, लेहन का अर्थ है अधर - मधु का पान अर्थात् चुम्बन, मन्थन का अर्थ है आलिंगन, आकोट का अर्थ पुन: पुन: मर्दन अथवा नखक्षत, दन्तक्षत आदि। नाना हाव - भावों से उत्पन्न हुए पूर्वानुभूत स्त्रीसुख का प्रयत्नपूर्वक स्मरण करने पर ही व्यक्ति का मन आनन्द से भर उठता है। स्त्री की अनुपस्थिति में भी उसकी याद करने मात्र से व्यक्ति उनमें डूब जाता है तथा थोड़ी देर के लिये सब कुछ भूल बैठता है। इससे स्पष्ट होता है कि अपना ही आनन्द स्त्री के सहवास से प्रकट होता है। इस आनन्द की अभिव्यक्ति हेतु स्त्री को कारण नहीं माना जा सकता, क्योंकि इसकी अभिव्यक्ति स्त्री के अभाव में भी स्मृति की सहायता से होती है। अत: इस आनन्द की स्थिति अपने स्वरूप में ही है। साधक को चाहिये कि वह इसी स्वाभाविक स्वरूपानन्द की भावना करे और इसकी अभिव्यक्ति के बाह्य साधनों का परित्याग कर दे। इस भावना के अभ्यास से साधक का चित्त आनन्द से पूर्ण हो जाता है। तंत्र योग में यह स्थिति दिव्याचार की अवस्था में प्राप्त होती है।

विज्ञान भैरव की धारणा 49 में भगवान भैरव भगवती भैरवी से कहते हैं -

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं संप्रवर्तते॥

भावार्थ

मन की तुष्टि का तात्पर्य मन की प्रफुल्लता में है, मन के क्षोभ में नहीं। मन पर नियंत्रण न रखने पर नाना प्रकार के विकल्पों से क्षुब्ध होकर मन योगी को योगारूढ़ दशा से गिरा देता है। काम, क्रोध आदि के क्षोभ को शान्त करके योगी मन को स्थिर कर लेता है। इसलिये कामिनी के कमल - वदन सरीखी जिस - जिस मनोहर वस्तु में, पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों को धारण करे, वहीं स्थिर रखने का अभ्यास करे तथा धारणा करे कि कामिनी के मनोहर शरीर जैसे सभी विषयों में चित् और आनन्दमय शिवस्वरूप में मैं ही विद्यमान हूँ, यह सब मेरी ही विभूति है। इस तरह से काम आदि के क्षोभ को अपने स्वरूप में ही विलीन करके, अपनी बुद्धि को एकाग्र अर्थात् स्थिर करके योगी यह भावना करे कि मेरा अपना स्वरूप ही सर्वत्र प्रकट हो रहा है। साधारण व्यक्ति का मन भी शुभ अथवा अशुभ जिस प्रकार किसी विषय में लग जाता है, तो वह उस समय अन्य सारी बातों को भूल जाता है। इसी स्थिति को केन्द्र - बिन्दु बना कर योगी जब भावना के अभ्यास से एकाग्रता को बढ़ाता जाता है, तो उसकी परम आनन्दमय स्वात्मस्वरूप परब्रह्म में प्रतिष्ठा हो जाती है। यह अवस्था ब्रह्मयोग और तंत्र योग से प्राप्त हो सकती है।

साधक को चाहिये कि अतिशय सुन्दर रूप को देखकर भी अपनी शक्ति के अनुसार मन को पवित्र रखे, उसको मलिन न होने दे। मुमुक्षु साधक की दृष्टि से यह बात कही गई है। मुक्त साधक में तो इस तरह का क्षोभ उठेगा ही नहीं, क्योंकि समाधि के अभ्यास से उसका मन सदा समाधिस्थ रहता है। उसमें इस तरह के क्षोभ की लहरों के उठने का कोई अवसर नहीं है। जब साधक के मन का क्षोभ शान्त हो जाता है, तब उसको परम पद की प्राप्ति होती है। ब्रह्म योगियों और तंत्र योगियों को इस परमपद की प्राप्ति में आगे दिया गया भगवती षोडशी का 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों वाला कवच बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अब हम साधकों के लाभार्थ और लोक कल्याण हेतु शिव - शक्ति की कृपा से लुप्त श्री षोडशी तंत्र और श्री कुण्डलिनी तंत्र के ध्यान, स्तोत्र, कवचों आदि के अतिरिक्त भगवती षोडशी का 27 चक्रों और 16 युग्मचक्रों वाला लुप्त ध्यान कवच भी प्रकटित कर रहे हैं।

श्री षोडशी लुप्त तंत्र

श्री षोडशी ध्यान 1

बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम्।
पाशांकुशशरांश्चापं धारयन्तीं शिवां भजे॥

भावार्थ

बाल रवि के समान प्रभामण्डल से आलोकित, चतुर्भुजा, त्रिलोचनी तथा पाश, अंकुश, धनुष और बाणों को धारण करने वाली मंगलमयी षोडशी को नमस्कार है।

श्री षोडशी ध्यान 2

सहस्त्रार महापद्मे कर्पूरधवलो शिव:।
तत्नाभिपद्म स्थिते षोडश्यां प्रणमाम्यहम्॥ 1॥
शुभ्रघ्राणां गौरवर्णां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम्।
पाशांकुश धनुर्वाणधराम् षोडश्यां भजे॥ 2॥
श्री चक्रस्थितां शशिशेखरां नानालंकार विभूषितां।
मंजीर हार केयूर किंकिणि रत्नकुण्डल मण्डितां॥ 3॥
प्रफुल्लपद्मवदनां पल्लवाधारं कांतकपोलां तुंगकुंचां।
कोमलांगीं मृदुहास्यां क्षीणकटिं नितंबनीं॥ 4॥
त्रिपुरसुन्दरीं श्रीविद्यां पंचदशीं च षोडशीं।
एवं ध्यायेन् त्रिपुरां सदाशिव वामउरु स्थितां॥ 5॥

भावार्थ

1. महापद्म सहस्रार पर स्थित कर्पूरधवल शिव के नाभि कमल पर विरजित श्री षोडशी को हम प्रणाम करते हैं।
2. शुभ्रघ्राणा, गौरवर्णा, चतुर्भुजा, त्रिलोचनी तथा पाश, अंकुश, धनुष और वाणों को धारण करने वाली मंगलमयी षोडशी को नमस्कार है।
3. वे श्रीचक्रस्थिता और शशिशेखरा हैं तथा मंजीर, हार, केयूर, किंकिणी, रत्नकुण्डल आदि नाना अलंकारों से विभूषित हैं।
4. वे प्रफुल्लपद्मावदना (विकसित कमल के समान मुख वाली), पल्लवाधरा, कांतकपोला, तुंगकुचा, कोमलांगी, मृदुहास्या, क्षीणकटि और नितंबिनी हैं।
5. वे त्रिपुरसुन्दरी, श्रीविद्या, पंचदशी और षोडशी हैं। सदाशिव की बायीं जाँघ पर स्थित त्रिपुरा का ध्यान इस प्रकार करना चाहिये।

श्री षोडशी स्तोत्र

त्रिपुर सुन्दरी त्वंहि, तापत्रय निवारणीम्।
षोडश कामदात्री, षोडश्यां प्रणमाम्यहम्॥
षट्चक्र भेदनी त्वंहि, षडैश्वर्य प्रदायनीम्।
षोडशवयसा, षोडश्यां प्रणमाम्यहम्॥
शंकरप्रिया त्वंहि, दिव्ययोगप्रदर्शनीम्।
मोक्षदा मानदा, षोडश्यां प्रणमाम्यहम्॥

श्री षोडशी ध्यान कवच

गौरवर्णां सदापातु, पातु मां शशिशेखराम्।
चतुर्बाहुं सदापातु, पातु मां पाशांकुशधराम्॥ 1।
त्रिलोचनां सदापातु, पातु मां धनुर्वाणधरांम्।
श्रीचक्रस्थितां सदापातु, पातु मां नानालंकारभूषिताम्॥ 2॥
जगत्मोहिनीं सदापातु, पातु मां रत्नकुण्डलमंडिताम्।

तुंगकुचां सदापातु, पातु मां प्रफुल्ल पद्मवदनाम्॥ 3॥
कांतकपोलां सदापातु, पातु मां पल्लवाधराम्।
श्रीविद्यां सदापातु, पातु मां त्रिपुरसुंदरीम्॥ 4॥
षोडशीं सदापातु, पातु मां नाभिपद्मस्थिताम्।
पंचदशीं सदापातु, पातु मां सदाशिवप्रियाम्॥ 5॥

श्री षोडशी चक्र – युग्मचक्र कवच

व्योमचक्रं पातु मां मूर्धन्यं, सहस्रारचक्रं पातु मां उर्ध्व कपालम्।
निर्वाणचक्रं पातु मां मध्यकपालं, सोमचक्रं पातु मां उर्ध्व ललाटम्॥ 1॥
भानुचक्रं पातु मां मध्यललाटं, गण्डचक्रं पातु मां गण्ड युग्मम्।
आज्ञाचक्रं पातु मां भ्रूमध्यं, प्रज्ञाचक्रं पातु मां नेत्रमध्यम्॥ 2॥
पलकचक्रं पातु मां पलकद्वंदं, अमृतचक्रं पातु मां घ्राण मध्यम्।
मारुतचक्र पातु में घ्राणमूलं, कर्णचक्रं पातु मां कर्ण युग्मम्॥ 3॥
कपोलचक्रं पातु मां कपोल द्वंद, . मधुचक्रं पातु मां ओष्ठम्।
जीवचक्रं पातु मां सम्पूर्ण मुखं, रसचक्रं पातु मां अधरम्॥ 4॥
माधवचक्रं पातु मां मध्य चिबुकं, बुधचक्रं पातु मां चिबुक मूलम्।
वरुणचक्रं पातु मां उर्ध्व ग्रीवां, रुद्रचक्र पातु मां मध्य ग्रीवाम्॥ 5॥
विशुद्धचक्रं पातु मां ग्रीवा मूलम्, स्कंधचक्रं पातु मां स्कंध युग्मम्।
शुद्धचक्रं पातु मां जत्रुमंडलम्, अनाहतचक्रं पातु मां हृदयम्॥ 6॥
कुचचक्रं पातु मां स्तन द्वंद, अग्निचक्रं पातु मां उदरम्।
बाहुचक्रं पातु मां बाहु द्वंद, मणिपुरचक्रं पातु मां नाभिम्॥ 7॥
कटिचक्रं पातु मां कटि द्वंदं, गर्भचक्रं पातु मां कुक्षिम्।
मणिबंधचक्रं पातु मां मणिबंधं, कामचक्रं पातु मां गुह्याम्॥ 8॥
रतिचक्रं पातु मां वृषणद्वंद, स्वाधिष्ठानचक्रं पातु मां मूत्रद्वारम्।
नितंबचक्रं पातु मां नितंब द्वंदं, करचक्रं पातु मां कर युग्मम्॥ 9॥
जननचक्रं पातु मां जननेंद्रिं, मूलाधारं पातु मां मलद्वारम्।
उरुचक्रं पातु मां उरु द्वंद, जानुचक्रं पातु मां जानु युग्मम्॥ 10॥
जंधाचक्रं पातु मां जंघन द्वंदं, गुल्फचक्रं पातु मां गुल्फ युग्मम्।
पदचक्रं पातु मां पद द्वंदं, श्रीचक्रं पातु मां अंग – प्रत्यंगम्॥ 11॥

श्री षोडशी अंग प्रत्यंग कवच

त्रिपुरा हृदये पातु, ललाटे पातु शंकरभामिनी।
श्री विद्या सदापातु, नेत्रो अधरो च कपोलो॥
पंचदशी कण्ठे पातु, मध्यदेशे पातु महेश्वरी।
षोडशी सदापातु, नभो गुह्यो च पादयो॥
अंग प्रत्यंग सततं पातु अरविंद स्थिताम्॥

श्री षोडशी दिशा कवच

पूर्वे मां पातु ह्रीं बीजं, कएईल दक्षिणे तथा।
उत्तरे ह्रीं बीजं पातु, हसकहल पश्चिमेऽवतु॥ 1॥
ह्रीं बीजं च अग्नेयां, नैर्ऋते सकल तथा।
वायव्यां पातु ह्रीं बीजं, षोडशीं ईशानेऽवतु॥ 2॥

श्री षोडशी सर्व सिद्धि मंत्र

ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं षोडशी विद्यायै नमः क्लीं श्रीं ह्रीं ऐं।

श्री षोडशी विद्या गायत्री

श्री षोडशी विद्यायै च विद्महे सर्वशक्त्यै च धीमहीं। तन्नों देवी प्रचोदयात्।

श्री षोडशी पूजा – बलि मंत्र

मूलं निर्वाणेश्वरी षोडश्यां इदं पूजां – बलिं गृहणापाय गृहणापाय सर्वविध्नान् नाशय नाशय सर्वमनोरथाम् पूरय पूरय मम ऋद्धिसिद्धि प्रयच्छ प्रयच्छ त्रिजगत्चैतन्यरूपिणी हूं फट् स्वाहा॥

शांति मंत्र

गुह्यातिगुह्यगोप्त्री त्वं ग्रहाणास्मत्कृतं जपम्।
सिद्धिर्भवतु मे देवित्वप्रसादात्षोडश्याम्॥ 1॥
शांतिं कुरु श्रीविद्ये सर्व सिद्धि प्रदायक।
भुक्ति – मुक्ति दायक देवि नमस्ते नमस्ते स्वाहा। 2॥

श्री कुण्डलिनी तंत्र

श्री कुण्डलिनी ध्यान

अरुणाभां स्मेरमुखीं त्रिनेत्रां नागाबद्धकिरीटाम्।
नवयौवन संपन्ना कांत कपोलां पीनकुचां क्षीण मध्याम्॥
कमनीयां लावाण्यां बिंबाधरां चंदनगंध लिप्ताम्।
नागकिंकिणि नागकेयूर नागमणि नागहार भूषिताम्॥
नागकुण्डल मण्डितां देविं वराभयं शशिशेखराम्।
एवं संचिंत्य देवीं सहस्रारे महादेव समीपगाम्॥

श्री कुण्डलिनी षट्चक्र भेदन स्तोत्र

सहस्रारे महाचक्रे सदाशिव आदिगुरु:।
तत्वामउरुस्थिते ललिते जाग्रतु मां कुण्डलिनिये॥ 1॥
मूलाधारे भेदन कुरु पद्मस्थितां, अरुणाभां स्वाधिष्ठाने तथा।
मणिपुरे भेदन कुरु वराभयं, भुजंगीं अनाहतेऽवतु॥ 2॥
विशुद्धचक्रे भेदन कुरु नागकिरीटां, शिव – शक्तिं आज्ञाचक्रे तथा।

श्री कुण्डलिनी स्तोत्र

अरुणाभां वराभयं नागमुण्ड विभूषिता।
स्मेरमुखीं शिवपत्नीं कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
मूलाधार स्थिते द्विमुख भुजंगिनी ज्ञानरूपा।
कुण्डलिनी कुलरूपा कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
परमानंदमयी देवी परब्रह्म परमात्मा।
परमशक्ती परमभक्ती कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
विश्वकर्ती विश्वभर्ती विश्वहर्ती विश्वप्रिया।
विश्वार्चिता, विश्वातीता कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
भुक्तिमुक्ति कारणी भक्तकष्टनिवारिणी।
भवसागर तारिणी कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
धर्मार्थकाम प्रदायिनी महामोह विनाशिनी।
मोक्षदायिनी सिद्धिदायनी कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
हरिप्रिया महामाया शिवाराध्या ब्रह्मपूजिता।
जयदा – यशदा – शुभदा कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
ब्रह्मयोगप्रिया ब्रह्मशैवेशी ब्रह्ममार्ग प्रदर्शिनी।
नितम्बिनी श्रीफलवक्षा कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
नवयौवन सम्पन्ना कांत कपोला बिंबाधरा।
कमनीया लावण्या कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
योगमाया योगेश्वरी ज्ञानेश्वरी ब्राह्मी शिवा।
राज्यदात्री ज्ञानदात्री कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥

सौभाग्यारोग्यदायिनी सर्वेश्वर्य प्रदायिनी।
महाविद्या त्रिपुरेशी कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
क्षेमकरी क्षेमा क्षेम्या क्षमाशीला च क्षमावती।
क्षेमांगी क्षणजा क्षीणमध्या कुण्डलदेवि नमोऽस्तुते॥
दशवारं पठेद् सद्य: दुखै: प्रमुच्यते।
घोरदारिद्रणि तरति कुण्डलदेव्या: प्रसादत:॥
दिगम्बर शाक्तेश निजशैवेशी समाहित:।
मनसा चिन्तयेत् शिव – भुजंगी एकत्वरूपम्॥
पठेत् दशवारं इदं स्तोत्र सर्व सिद्धदायकम्।
सर्व सिद्धिवान भवतु कुण्डलदेव्या: प्रसादत:॥

श्री कुण्डलिनी मंत्र (ॐ ऐं ह्रीं श्रीं हूं फट् स्वाहा) कवच

ओंकार: पातु शीर्षो मां, ऐं बीजं माम् हृदये।
ह्रीं बीजं सदापातु नभो, गुह्यो च पादयो॥ 1॥
ललाट कर्णो श्रीं बीजं पातु, हूं बीजं मां नेत्र घ्राणो।
कपोल चिबुको फट् पातु, स्वाहा मां सर्व वदनो॥ 2॥

श्री कुण्डलिनी दिशा मंत्र (ॐ लं वं रं यं हं कुण्डलिनिये नम:) कवच

पूर्वे पातु ओंकारो, लं बीजं पश्चिमे मम्।
उत्तरे पातु वं बीजं, रं बीज दक्षिणे मम्॥ 1॥
अग्नेयां पातु यं बीजं, हं बीजं नैऋते मम्।
वायव्यां पातु कुण्डलिनिये, नम: शक्ति ईशाने मम्॥ 2॥

श्री कुण्डलिनी दशनाम कवच

भुजांगिनी सदापातु शिरो ललाटो च नेत्र युग्मो:।
ब्रह्मारूपा सदापातु श्रुतिद्वयो घ्राणयुग्मो च ओष्ठो:॥ 1॥
ज्ञानरूपा सदापातु अधरो कपोलो च मुखो:।
मूलरूपा सदापातु चिबुको कण्ठो च स्कन्धो:॥ 2॥
स्वाधिष्ठरूपा सदापातु स्तनो हृदयो च पार्श्वो:।
मणिरूपा सदापातु भुजो करो च पृष्ठो:॥ 3॥
अनाहतरूपा सदापातु नाभो गुह्यो च कटिद्वयो:।
विशुद्धरूपा सदापातु जंघनो पादो च उरुद्वयो:॥ 4॥
आज्ञारूपा सदापातु गुल्फो पादपृष्ठो च जानुद्वयो:।
सहस्ररूपा सदापातु अंगप्रत्यंगो प्राणो च मनो:॥ 5॥

पूजा समर्पण मंत्र

ॐ मूलाधार निवासिनि कुडलिनीम् इदं पूजां ग्रहाण ग्रहाण सर्व विध्नान नाशय नाशय सर्व मनोरथाम् पूरय पूरय मम् ऋद्धि सिद्धि कुरु कुरु स्वाहा।

शांति मंत्र

गुह्यातिगुह्य गोप्त्री त्वं ग्रहाणास्मत्कृतं जपम्।
सिद्धिर्भवतु मे देवि त्वत्प्रसादत्कुण्डलिनिये॥
शांतिं कुरु कुण्डलदेविं संर्व सिद्धि प्रदायक।
भुक्ति – मुक्ति दायक देवि नमस्ते नमस्ते स्वाहा॥

॥ ॐ शांति: शांति: शांति: ॥

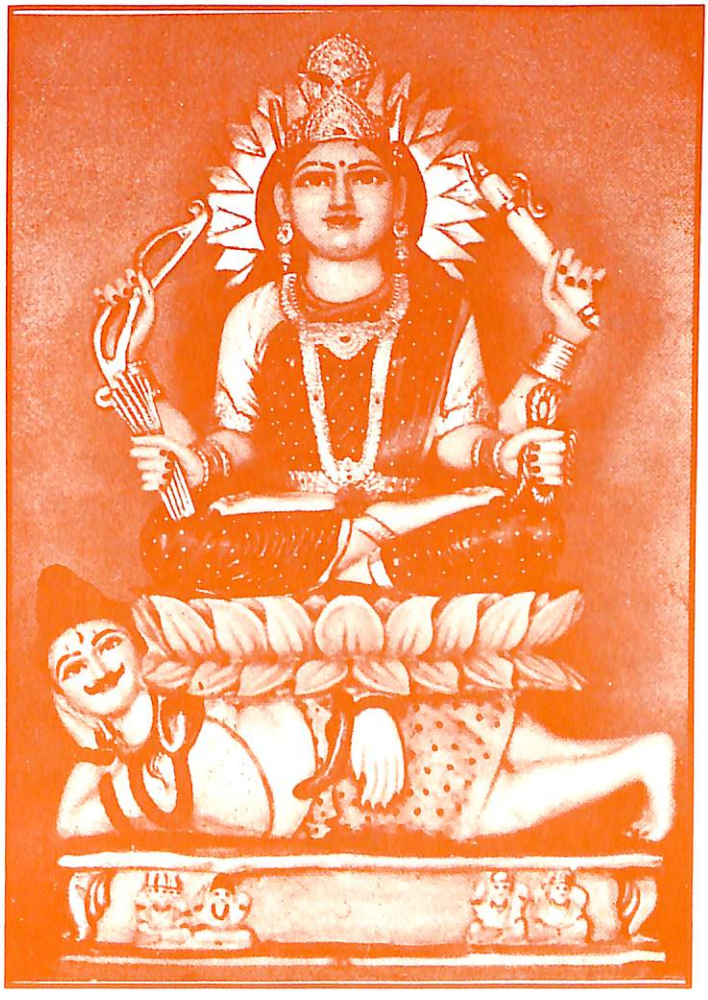
अध्याय – 7 अ

सौन्दर्यानन्द – लहरी योग

(Waves of Beauty & Bliss)

चक्र खण्ड

27 चक्रों का वर्णन



श्री महाविद्या त्रिपुरसुन्दरी

श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ, इन्दौर

श्री बर्फानी दादाजी

यद्यपि 'परमगुरु' कायाकल्पी संत, ब्रह्मार्षि श्री श्री 1011 योगाधिराज श्री बर्फानी दादाजी 'दिव्य हंस' की कायाकल्प, परकाया प्रवेश, विखण्डन क्रिया, कुण्डलिनी जागरण आदि के विषय में अनेक किंवदंतियाँ प्रचलित हैं, तथापि मैंने उनकी सूक्ष्म शरीर से कार्य करने की अद्भुत शक्ति का प्रत्यक्ष अनुभव किया है। वे बड़ी सहजता से टेलीपॅथी, विचार संप्रेषण, ज्ञान संप्रेषण, शक्ति संचार और व्याधियों का शमन करने में समर्थ है। उन्होंने अत्यन्त कृपावंत होकर 9 दिसम्बर 1997 को दैवी प्रेरणा से मुझे और मेरी पत्नी को लिखित में अपना शिष्य बनाकर हमें ज्ञान, भक्ति, वैराग्य, शिव - शक्ति योग, क्रिया योग, श्रीविद्या, श्री दश महाविद्या, आत्म ज्ञान, प्राच्य गुह्य ब्रह्म विद्या, तंत्र - मंत्र - यंत्र आदि के सफल प्रयोग हेतु शक्तिपात् किया। उन्होंने हमें उच्छिष्ट गणपति प्रयोग की सिद्धि, चार पुरुषार्थों (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की सिद्धि के अतिरिक्त वानप्रस्थ अवस्था में भी सभी क्रिया योगों की सिद्धि का आशीर्वाद दिया। साथ ही हमें कुछ अद्भुत शक्ति सम्पन्न मंत्र प्रदान किये और हमारा यज्ञोपवीत व नाम संस्कार भी किया। हम दोनों अनुभव करते हैं कि उनका यह दिव्य आशीर्वाद हमें हमारे पूर्व जन्म के पुण्यों और शिव - शक्ति की कृपा से ही प्राप्त हुआ है। यद्यपि दादाजी पर श्री गुरुगीता के सभी श्लोक चारितार्थ होते हैं, तथापि उनके निर्देशानुसार लुप्त तंत्रों की रचना के समय मुझे निम्नलिखित दो श्लोकों से दैवी ज्ञान प्राप्त हुआ है -

यस्य स्मरणमात्रेण ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्।
य एव सर्वसंप्राप्तिरस्तस्मै श्री गुरुवे नम:॥
ज्ञानशक्ति समारूढ़स्तत्वमाला विभूषित:।
भुक्ति - मुक्ति प्रदाता यस्तस्मै श्री गुरुवे नम:।

उनके शिष्य बनने के पश्चात् मेरी ध्यान, योग, ब्रह्मयोग, शिव - शक्ति तंत्र आदि पर 25 पुस्तकें प्रकाशित हो गई हैं।

दिनांक 16 जनवरी 98 को दादाजी ने मुझे श्री दस महाविद्याओं, श्री पारदेश्वर साम्बशिव, श्री उच्छिष्ट गणपति, श्री हनुमानजी आदि के लुप्त सिद्ध मंत्र - तंत्रों को पुनः प्रकटित करने हेतु शक्तिपात किया। यह उल्लेखनीय है कि लगभग एक वर्ष पूर्व तक मैंने श्री उच्छिष्ट गणेश और श्री पारदेश्वर साम्बशिव का नाम भी नहीं सुना था। जब मुझे दादाजी ने श्री पारदेश्वर साम्बशिव पर ग्रन्थ लिखने का आदेश दिया, तब मैंने उनसे निवेदन किया कि कृपया आप मुझे श्री पारदेश्वर के कुछ मंत्र आदि तो बतला दीजिये। इस पर उन्होंने सहज भाव से कहा कि - 'वो सब तुम ही लिखोगे' और उनकी कृपा से मैंने दो दिन के भीतर श्री पारदेश्वर के अनेक लुप्त मंत्र, तंत्र, ध्यान, स्तोत्र, कवच आदि को लिपिबद्ध कर दिया और तीन दिन के भीतर ही **'श्री पारदेश्वर साम्बसदाशिव साधन और वैदिक शोडषोपचार पूजन विधि'** नाम ग्रंथ पूर्ण कर दिया।

हरिद्वार में 3 अप्रैल, 1998 को दादाजी ने मुझे आदेश दिया कि मैं शीघ्र इन्दौर जाकर ''सौन्दर्यानन्द - लहरी'' नामक स्तोत्र की रचना का कार्य प्रारंभ कर दूं। शिव - शक्ति की कृपा और दादाजी की आज्ञानुसार प्रस्तुत पुस्तक लोक कल्याण हेतु आपके सम्मुख प्रस्तुत है।

दिनांक 18.7.98

विश्वगुरु महाविद्याचार्य स्वामी श्रीधरानन्द
(डॉ. श्रीधर वाजपेयी)

व्योम चक्र (SKY WHEEL)

श्रीचक्र

यंत्र

धारणा 1

वन्दे षोडश्या: मूर्धन्य बीजलिंगं व्योमपद्म स्थितम्।
हूँ बीजं शक्तिशून्यं परशिवदेवं ब्रह्माण्डवाहनम्॥
तस्य: प्रभाऽलोकितं चैतन्याचैतन्यं स्थावरं जंगमम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सुलभं भवतु परमं पदम्॥

भावार्थ

षोडशी के मूर्ध स्थित बीजलिंग का वन्दन है, जो व्योम पद्म पर स्थित है। व्योम पद्म का बीज हूँ है, शक्ति शून्य है, देव परशिव है, वाहन ब्रह्माण्ड है। बीजलिंग की प्रभा से चैतन्याचैतन्य और चराचर सम्पूर्ण जगत आलोकित है। इसके ध्यान मात्र से परम पद सुलभ होता है।

PURPORT

Salutation to sodshi's Beej Linga (the male seed of Being, the self originated male organ, the Cosmic Egg) at the top of the crown of her head sited at the centre of Vyom Padma (Sky Wheel). Vyom Padma's Beej (Seed) is Hoom, Shakti (Goddess) is Soonya (Void),Deva (God) is Parshiva (All pervading spirit), Vahana (Ride) is Cosmos (Universe). All animate and inanimate, movable and immovable world is illuminated by its dazzling light. Its meditation leads to highest realization.

ध्यान 1

यव सदृशं नीललिंगं अनंत ज्योति मंडलाभासम्।
शाश्वतं तत्वातीतं नामरूपविवर्जितं ब्रह्मरूपम्॥
द्वंदातीतं त्रिगुण रहितं नादबिंदु कलातीतम्।
ध्यायेत् चिदाकाश मध्यस्थं शुद्ध स्फटिक सान्निभाम्॥

भावार्थ

यव सदृश नीललिंग अनंत ज्योति के मण्डल से विभूषित है। वह शाश्वत, तत्वातीत, नामरूप से परे, ब्रह्मरूप, द्वंदातीत, त्रिगुणरहित, नाद - बिन्दु - कला से परे है। चिदाकाश के मध्य में नीललिंग से प्रस्फुटित शुद्ध स्फटिक की आभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Infinite dazzling light is emitting from Barley - corn size blue linga, which is eternal, beyond elements, names, forms and it is Brahma (impersonal and imageless Supreme Being). Which is beyond opposites (likes and dislikes etc.), beyond three qualities (Sat - Raj - Tam), and beyond Nada - Bindu - Kala (Sounds - Seeds - Phases). Meditate at Chidakash (Crown of Head) pure marble - like illumination.

यंत्र मंत्र

ॐ हूं ह्रीं बीज लिंगे ह्री हूं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ हूं व्योमपद्मं अनंतदलं तत्वातीतं स्फटिकवर्णं
शक्तिशून्यं परशिवदेवं ब्रह्माण्डवाहनम् नमो नमः।

श्रीचक्र मंत्र

ह्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्रीं स क ल ह्रीं

सहस्रार चक्र (THOUSAND-PETALLED WHEEL)

चक्र

यंत्र

धारणा 2

वन्दे षोडश्या: सहस्रारचक्रं सहस्रदलपद्मं हुं बीजम्।
ब्रह्मानंदम् तत्वशून्यं भेदातीतं पिण्डवाहनम्॥
दिव्याऽलोक प्रस्फुटितम् शिव – भुजंगी एकत्वरूपम्।
यस्य ध्यानमात्रेण निर्विकल्प समाधिमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के सहस्रार चक्र का वन्दन है। सहस्रार चक्र के पद्मदल सहस्र हैं, हुं बीज है, तत्व शून्य है, ब्रह्मानंद स्वरूप भेदातीत शिव - भुजंगी देव और शक्ति हैं, पिण्ड वाहन है। कुण्डलिनी और शिव के मिलन के कारण यहाँ से दिव्य आलोक प्रस्फुटित हो रहा है। इसके ध्यान से निर्विकल्प समाधि की प्राप्ति होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Sahasrār Chakra (Thousand-Petalled Wheel). There are 1,000 petals of this lotus, it is absolute bliss, Hum is its Seed, Void is its Element (Elementless), it is beyond differentiation, its Ride is Microcosm (Man). Due to union (Oneness) of Shiva and Kundalini divine light is expanding. Meditation on this automatically leads to Nirvikalpa Samadhi (Unconditioned Super Consciousness).

ध्यान 2

सप्तवर्ण प्रभाभासं अद्वैत शिव – कुण्डलिनी लय – स्वरूपम्।
एकपिण्डं एकप्राणं एकात्मानं एकत्व मूर्तिरूपम्॥
सर्वमंगल कारकं मोक्ष हेतुं सर्वबाधाप्रशमनं।
ध्यायेत् ऊर्ध्वकपाल मध्यस्थं सप्तवर्ण प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

कुण्डलिनी के शिव में लय होने से जो अद्वैत स्वरूप निर्मित हुआ है, उससे सप्तवर्ण की प्रभाभासित हो रही है। शिव - शक्ति एक पिण्ड, एक प्राण, एक आत्मा, एकत्व मूर्ति हो गये हैं, जो सर्व मंगल कारक, मोक्ष हेतु और सब बाधाओं का नाश करने वाले हैं। उर्ध्व कपाल के मध्य में सप्तवर्ण की प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Due to the oneness resulted from the merger of Kundalini into Shiva seven-coloured divine light is pervading. It is a symbol of one body, one life, one soul and one idol. It is good-breeder, cause of liberation, it is dispeller of all obstacles. Meditate at the centre of upper crown of the head seven-coloured illuminatiomn.

यंत्र मंत्र

ॐ हुं ह्रीं अद्वैतरूपे ह्रीं हुं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ हुं सहस्त्रारपद्मं सहस्रदलं तत्वशून्यं सप्तवर्णं भुजंगीशक्तिं सदाशिवदेवं पिण्डवाहनं नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ सहस्रार पद्मे सदाशिव संयुक्ते ऐं ह्रीं श्रीं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

निर्वाण चक्र (LIBERATION WHEEL)

चक्र

धारणा 3

यंत्र

वन्दे षोडश्या: निर्वाणचक्रं चतुर्दशदलपद्म युक्तम्।
ह्रीं बीजं बुद्धितत्वं कालीशक्तिं कालदेवं सिंहवाहनम्॥
एकं नित्यं गगनसदृशं तत्वमस्यादि लक्ष्यं शिवम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सविकल्प समाधिमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के निर्वाण चक्र का वन्दन है। निर्वाण चक्र के पद्मदल 14 हैं, ह्रीं बीज है, तत्व बुद्धि है, शक्ति काली है, देव शिव है, वाहन सिंह है। यह अद्वैत, नित्य, गगनसदृश्य, तत्व आदि का लक्ष्य और मंगलमय है। इसके ध्यान मात्र से सविकल्प समाधि की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Saluation to Sodshi's Nirvān Chakra (Liberation Wheel). There are 14 petals of this Lotus, Hreem is its Seed, Wisdom is its Element, Kāli is its Goddess, Kāl is its God and Lion is its Ride. It is one and only one, omnipresent, infinite like sky, object of contemplation and it is auspicious. Meditation on this automatically manifests Savikalpa Samadhi (Conditioned Super-Conciousness).

ध्यान 3

दिव्यप्रभाभासं शिव – शक्ति मंथनरूपं भुजंगी स्पंदनम्।
एकधर्मं एकरूपं एकनिष्ठां एकाकार स्वरूपम्॥
सर्वदु:खभयहारकं धर्मार्थिकाममोक्षदं शिवम्।
ध्यायेत् मध्य – कपाल मध्ये सप्तप्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

शिव-शक्ति के मंथन रूप और कुण्डलिनी का स्पंदन होने के कारण यहाँ पर दिव्यप्रभा भासित हो रही है। एक धर्म, एक रूप, एक निष्ठा, एकाकार स्वरूप शिव-शक्ति सब दु:खों का नाश करने वाले, धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष दाता और मंगलमय हैं। मध्य कपाल के मध्य में सप्तप्रभा मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Due to the close embrace of Shiva-Shakti and rhythmic viberations of Kundalini, divine illumination is manifesting, which symbolizes one ideal, one form, one aim and all oneness. Which destroyes all pains and fears, bestows Dharma-Artha-Kāma-Moksha (Virtue-Wealth-Pleasure-Emancipation) and is source of well being and good luck.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रीं हुं एकत्व रूपे हुं ह्रीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ ह्रीं निर्वाणपद्मं चतुर्दशदलं बुद्धितत्वं सप्तवर्णं कालीशक्तिं कालदेवं सिंहवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

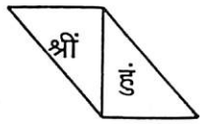
ॐ निर्वाणपद्म स्थिते क्रीं क्रीं क्रीं हूं हूं
ह्रीं ह्रीं क्रीं क्रीं क्रीं हूं हूं ह्रीं ही कुण्डलिनीशक्तिं नमो नम:

सोम चक्र (MOON WHEEL)

चक्र

धारणा 4

यंत्र



वन्दे षोडश्या: सोमचक्रं विंशदलपद्म युक्तं शं बीजम्।
कांतितत्वं ललिताशक्तिं ललितदेवं वृषभ्वाहनम्॥
कल्पना – कल्पवृक्षं चिति – चिंतामणिं ब्रह्मपिण्डरूपम्।
यस्य ध्यान मात्रेण मोक्षज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के सोम चक्र का वन्दन है। सोम चक्र के पद्मदल 20 हैं, बीज शं है, तत्व कांति है, शक्ति ललिता है, देव ललित है, वाहन वृषभ है। यह कल्पना - कल्पवृक्ष, चिति -चिंतामणि और ब्रह्माण्डपिण्ड रूप है। इसके ध्यान मात्र से मोक्षज्ञान की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Som Chakra (Moon Wheel). There are 20 petals of this Lotus, Sham is its Seed, Kanti is its Element, Laita is its Goddess, Lalit is its God, Bull is its Ride. It is a tree of imagination and intellect, jewel of comntemplation and embodiment of Supreme Being. Meditation on this automatically leads to the knowledge for liberation or realization or salvation.

ध्यान 4

नीलश्वेत प्रभाभासं अर्धशक्तीश्वरं चंद्रार्धकृतशेखरम्।
जटाजूटधरं सुहास्यनिर्मलं वासुकी कण्ठ भूषितम्॥
त्रिनेत्रं त्रिशूल डमरूधरं परमानंदं सत्यं शिवम्।
ध्यायेत् ऊर्ध्व ललाट केन्द्रे नीलश्वेत प्रभापुंजम्॥

भावार्थ

अर्धचन्द्रशेखर अर्धशक्तिश्वर शिव के अंगों से नील - श्वेत प्रभा प्रस्फुटित हो रही है। वे जटाजूटधर, निर्मल हास्य युक्त और कण्ठ में वासुकी को धारण किये हैं। वे त्रिनेत्र, त्रिशूल - डमरू धारी, परमानन्द, सत्य और मंगलमय हैं। उर्ध्व ललाट के केन्द्र में नील - श्वेत प्रभापुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Ardhashaktiswar (Half Shiva - Half Shakti) Lord Shiva with crested moon as crown emits blue - white brilliant light. The tufts of His matted hair are tied on his head after the fashion of a braid. His smile is blissful and His neck is adorned with Vasuki (Snake). He is three eyed, adorned by trident and tabor. He is absolute bliss - truth - auspiousness. Meditate at the centre of upper forehead blue - white brilliant flame.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं हुं अर्धशक्तीश्वरं हुं श्रीं ॐ

चक्र मंत्र

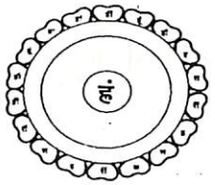
ॐ शं सोमपद्मं विंशदलं कांतितत्वं नील – श्वेत
वर्णं ललिताशक्तिं ललितदेवं वृषभवाहनम् नमो: नम:

कुण्डलिनी मंत्र

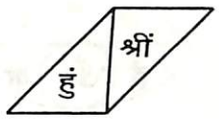
ॐ शं सोमपद्म स्थिते श्रां श्रीं ह्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्रीं स क ल ह्रीं श्रीं
श्रां कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

भानु चक्र (SUN WHEEL)

चक्र | धारणा 5 | यंत्र



वन्दे षोडश्या: भानुचक्रं अष्टादशपद्मदलं हं बीजम्।
तेजतत्वं भैरवींशक्तिं भैरवदेवं वृकवाहनम्॥
सत्यं शिवं सुन्दरं, साच्चिदानंदं आत्मबलम्।
यस्य ध्यान मात्रेण आत्मज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥



भावार्थ

षोडशी के भानु चक्र का वन्दन है। भानु चक्र के पद्मदल 18 हैं, बीज हं है, तत्व तेज है, शक्ति भैरवी है, देव भैरव है, वाहन वृक (भेड़िया) है। यह सत्यं - शिवं - सुन्दरं, सच्चिदानन्द और आत्मबल स्वरूप है। इसके ध्यान मात्र से आत्मज्ञान की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutaion to Sodshi's Bhanu Chakra (Sun Wheel). There are 18 petals of this Lotus, Hram is its Seed, Tej (Brilliance) is its Element, Goddess is Bhairvi, God is Bhairava, Wolf is its Ride. It is absolute truth, auspiousness, beauty, bliss and self energy. Meditation on this automatically leads to knowledge of self.

ध्यान

पीत – अरुण प्रभाभासां अर्ध – शिवेश्वरीं अर्धशशिशेखराम्।
जटाजूटधरां स्मेरमुखीं, दक्षिणां महाविद्याम्॥
त्रिनेत्रां भुजंगमालाधरां कान्तां महेश्वरीम्।
ध्यायेत् मध्य – ललाट केन्द्रे पीत – अरुण प्रभापुंजम्॥

भावार्थ

अर्धशशिशेखरा अर्ध - शिवेश्वरी शक्ति के अंगों से पीत - अरुण प्रभा प्रस्फुटित हो रही है। वे जटाजूटधरा, स्मेरमुखी, दक्षिणा, महाविद्या, त्रिनेत्रा, भुजंगमालाधरा, कांता, महेश्वरी हैं। मध्य ललाट के केन्द्र पर पीत - अरुण प्रभापुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Ardha - Shiveswari (Half Shakti - Half Shiva) Shakti with crested moon as crown emits yellow - red brilliant light. The tufts of Her matted hair are tied after the fashion of a braid and she smiles gracefully. She is rightist and great enlightenment. She is three eyed and adorned with garland of snakes. She is beautiful and consort of Maheshwar. Meditate at the middle of fore - head yellow - red brilliant flame.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं हुं अर्ध शिवेश्वरी हुं श्रीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ हं सोमपद्मं अष्टादशदलं तेजतत्वं पीत – अरुणवर्णं भैरवीशक्तिं भैरवदेवं वृकवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

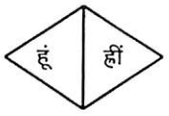
ॐ भानुचक्र स्थिते हां हीं हूं हौं ह स रीं ह स क रीं ह स रौं हीं हौ हूं हां

कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

आज्ञा चक्र (COMMAND WHEEL)

चक्र

यंत्र



धारणा 6

वन्दे षोडश्या: आज्ञाचक्रं द्विपद्मदलं ॐ बीजम्।
मनतत्वं हाकिनीशक्तिं परमशिवदेवं नरवाहनम्॥
दैवी - नेत्रं ज्ञान - चक्षुं ब्रह्म - नेत्रं ईशत्व सिद्धि मूलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण अव्यक्त चेतना जागर्ति स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के आज्ञा चक्र का वन्दन है। आज्ञा चक्र के पद्मदल 2 हैं, ॐ बीज है, तत्व मन है, शक्ति हाकिनी है, देव परमशिव है, वाहन नर है। यह ही दैवीनेत्र, ज्ञानचक्षु, ब्रह्मनेत्र है और ईशत्व शक्ति का मूल है। इसके ध्यान मात्र से अव्यक्त चेतना स्वयं जाग्रत होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Ājnā Chakra (Command Wheel). There are 2 petals of this Lotus, Om is its Seed, Man (Mind) is its Element, Goddess is Hākini, God is Param - Shiva and Ride is Man. It is third eye, wisdom eye, absolute eye and origin of Isatva (Enchantment) Siddhi (super - natural power). Meditation on this automatically leads to obscure awareness.

ध्यान 6

यस्य: पद्मे शिवोभवेत् शक्तिं शक्तिर्भवेत्तुशिवम्।
आदिरनादिश्च परब्रहमं पीतश्वेताभाऽलोकितम्॥
परमशिवं इदमेवशिवं त्विदमेवशिवं परमशक्तिं।
ध्यायेत् भ्रूमध्य - केन्द्रे पीत - श्वेत प्रभा - बिन्दुम्॥

भावार्थ

इस चक्र में शिव - शक्ति रूप और शक्ति शिव रूप हो जाती हैं। इस आदि और अनादि परमब्रह्म रूप से श्वेत - पीत आभा प्रस्पुटित हो रही है। यह परिवर्तित रूप ही परम शिव है, जो परम कल्याणकारी है, यही कल्याणकारी परमशक्ति है। भ्रू मध्य केन्द्र में पीत - श्वेत प्रभा बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिये।

PURPORT

At this Lotus, Shiva and Shakti exchange each other. They are origin and beyond origin and absolute existence radiating yellow - white brilliant light. They are absolute bliss, magnanimity, forbearance and energy. Meditate at the centre of brows, yellow - white brilliant light dot.

यंत्र मंत्र

ॐ हूं हीं ओंकाररूपे हीं हूं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ ॐ आज्ञापद्मं द्विदलं मनतत्वं पीत - श्वेत वर्णं हाकिनीशक्तिं परमशिवदेवं नरवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ आज्ञापद्म स्थिते हं क्षं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

प्रज्ञा चक्र (INTELLECT WHEEL)

चक्र

धारणा 7

यंत्र

वन्दे षोडश्या: प्रज्ञाचक्रं त्रिपद्मदलं अं बीजम्।
प्रकाशतत्वं कमलाशक्तिं कंचनभैरवं क्रौंचवाहनम्॥
प्रसन्नं शान्तिरूपं चिदानंदं मोहनसिद्धि मूलम्।
यस्य ध्यान मात्रेण जीवन्मुक्तोभवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के प्रज्ञा चक्र का वन्दन है। प्रज्ञा चक्र के पद्मदल 3 हैं, बीज अं है, तत्व प्रकाश है, शक्ति कमला है, देव कंचन भैरव है, क्रौंच वाहन है। यह प्रसन्नता, शांति और चिदानन्द रूप है तथा मोहन शक्ति का मूल है। इसके ध्यान मात्र से ध्यानकर्ता स्वयं जीवन मुक्त हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Pragya Chakra (Intellect Wheel). There are three petals of this Lotus, Am is its Seed, Light is its Element, Goddess is Kamala, God is Kanchan Bhairava, Ride is Kronch (Eagle). It is absolute bliss, peace, joy and source of Mohan (Charm) super-natural power. Meditation on this automatically leads to liberation or salvation.

ध्यान 7

तिल सदृशं श्यामाकृतिं श्याममेघ प्रभाभासम्।
शश्वतं – शांतं संध्या प्रभाऽभासं शिव – शक्ति संगमम्॥
असौभाग्य – प्रशमनं सुखसंपाद्विवर्धनं शिवम्।
ध्यायेत् नेत्र – मध्य – केन्द्रे श्याम मेघ प्रभाबिन्दुम्॥

भावार्थ

तिल के सदृश श्याम आकृति से श्याम मेघ की प्रभा भासित हो रही है। शिव-शक्ति के संगम स्वरूप यहाँ पर सायंकालिक संध्या की प्रभा का आभास हो रहा है, जो सनातन शांति का प्रतीक है तथा असौभाग्य का नाश करने वाली, सुख-शांति का वर्धन करने वाली और कल्याणकारी है। नेत्रों के मध्य केन्द्र में श्याम मेघ प्रभा बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिये।

PURPORT

Mole-like black spot is radiating a dark-cloud like brilliant light. It is eternal and perfect peace and generates twilight due to the coupling of Shiva-Shakti. It destroyes bad luck, and bestows wealth, happiness, and well-being. Meditate at the centre of eyes a dark-cloud like brilliant spot.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रां श्रीं सायंसंध्या रूपे श्रीं ह्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ अं प्रज्ञापद्मं त्रिदलं प्रकाशतत्वं श्यामवर्णं कमलाशक्तिं कंचनभैरवं क्रौंचवाहनं नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

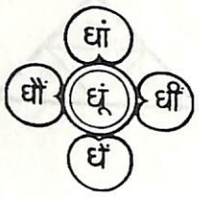
ॐ प्रज्ञापद्म स्थिते श्रीं ह्रीं क्लीं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

अमृत चक्र (NECTAR WHEEL)

चक्र

धारणा 8

यंत्र



वन्दे षोडश्या: अमृतचक्रं चतुर्दलपद्मं धूं बीजम्।
वाततत्वं धूमाशक्तिं धूम्रभैरवं पिशाचवाहनम्॥
दिव्यगंधप्रदम् भवरोगवैद्यं अणिमा सिद्धि मूलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण गंधसिद्धिरुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के अमृत चक्र का वन्दन है। अमृत चक्र के पद्मदल 4 हैं, बीज धूं है, तत्व वात है, शक्ति धूमा है, भैरव धूम्र है, वाहन पिशाच है। यह दिव्यगंधप्रद और भवरोगवैद्य है तथा अणिमासिद्धि का मूल है। इसके ध्यान से गंधसिद्धि प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Amrit Chakra (Nectar Wheel). There are 4 petals of this Lotus, Dhoom is its seed, Vat (wind) is its Element, Goddess is Dhoomra, God is Dhomra Bhairava and Ride is Pishacha (Spirit). It yields divine smell, heals illness and bestows Arima (making body light) super-natural power. Meditation on this leads Gandha (Smell) Siddhi (super-natural power).

ध्यान 8

लघुवृत्ताकार नीलाकृतिं श्वेताकाश प्रभाभासम्।
क्षेम्यं शांतं प्रात: प्रभाभासं शक्ति – शिव संगमम्॥
धन कीर्तिदायकं विद्याबुद्धिप्रदं क्षेमं शिवम्।
ध्यायेत् नासा – मध्य – केन्द्रे, नील प्रभाबिन्दुम्॥

भावार्थ

लघुवृत्ताकार नील आकृति से श्वेताकाश की प्रभा प्रस्फुटित हो रही है। शिव-शक्ति के संगम स्वरूप यहाँ पर प्रात:कालीन संध्या का आभास हो रहा है, जो क्षेम्य व शांति का प्रतीक है तथा धन-कीर्ति दायक, विद्या-बुद्धि प्रद, मंगलकारी व कल्याणकारी है। नासिका के मध्य केन्द्र पर नील प्रभा बिन्दु का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Small-circular blue figure radiates white-sky like brilliant light. It is absolute grace and peace, and generates dawn-light due to the coupling of Shakti-Shiva. It bestows fame, knowledge, intellect, good and well-being. Meditate at the middle of the nose a brilliant blue light spot.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं हां प्रात: संध्या रूपे हां श्रीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ धूं अमृतपद्मं चतुर्दलं वाततत्वं नीलवर्णं धूमाशक्तिं धूम्रभैरवं पिशाचवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ अमृतपद्म स्थिते धां धीं धें धौं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

मारुत चक्र (AIR WHEEL)

चक्र

धारणा 9

यंत्र

वन्दे षोडश्या: मारुत चक्रं द्विदलपद्मं स्त्रीं बीजम्।
लयतत्वं ताराशक्तिं नीलभैरवं शववाहनम्॥
रक्त नील पिंगले – इंगले भानुसोमस्वरूपम्।
यस्य ध्यान मात्रेण प्राणापान: समो भवेतुस्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के मारुत चक्र का वन्दन है। मारुत चक्र के पद्मदल 2 हैं, बीज स्त्रीं है, तत्व लय है, शक्ति तारा है, देव नील भैरव है, वाहन शव है। यहाँ पर भानु - सोम रूपी रक्त - नील, पिंगला व इंगला का संगम होता है। यहाँ पर ध्यान केन्द्रित करने मात्र से प्राण - अपान स्वयं सम हो जाते हैं।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Marut Chakra (Air Wheel). There are two petals of this Lotus, Istrim is its Seed, Rhythm is its Element, Goddess is Tara, God is neel - Bhairava, Ride is Corspe. Red - Blue Pingla - Ingla represent Sun - Moon. This meditation harmonizes Pran and Apān (Breath operates from both nostrils) automatically.

ध्यान 9

रक्त – नील वृत्तद्वयं सूर्य – चन्द्र प्रभाभासम्।
स्वर – सिद्धि प्रदं शिवशाक्त्युन्मेषित नेत्राम शुभम्॥
भुक्ति – मुक्ति दायकम् ज्ञानदायकं दिव्यगंध मूलम।
ध्यायेत् नासामूलकेन्द्रे रक्त – नील प्रभाबिन्दुम्॥

भावार्थ

रक्त - नील वृत्तयुग्म से सूर्य - चन्द्र की प्रभा का आभास हो रहा है। यहाँ पर कल्याणकारी शिव - शक्ति का उन्मेषित नेत्रों वाला रूप स्वर - सिद्धिप्रद है। तथा भुक्ति - मुक्ति दायक, ज्ञान दायक और दिव्य गंध का मूल है। नासिका के मूल केन्द्र पर रक्त - नील प्रभा बिन्दु का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Red - Blue circles radiate Sun - Moon brilliance. It bestows Swar - Siddhi (Air flow super - natural power). Here Shiva - Shakti with open eyes are very auspicious, who bestow enjoyment, liberation and knowledge, and are source of divine smell. Meditate at nostrials centre brilliant red - blue light points.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं ह्रौं रवि – चंद्ररूपे ह्रौं ऐं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ स्त्रीं अमृतपद्मं द्विदलं लयतत्वं रक्तनील वर्णं, ताराशक्तिं नीलभैरवं शववाहनम् नमों नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ मारुतचक्र स्थिते ह्री हूं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

मधु चक्र (HONEY WHEEL)

चक्र

धारणा 10

यंत्र

वन्दे षोडश्या: मधुचक्रं त्रिदलपद्मयुक्तं वीं बीजम्।
रसतत्वं स्वधाशक्तिं पितृदेवं वेतालवाहनम्॥
मोहनानंद स्वरूपं शिव – शक्ति लेहन प्रतीकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण गरिमा सिद्धिरुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के मधु चक्र का वन्दन है। मधु चक्र के पद्मदल 3 हैं, बीज वीं है, तत्व रस है, शक्ति स्वधा है, देव पितृ है, वाहन वेताल हैं। शिव - शक्ति का लेहन स्वरूप मोहनानंद का प्रतीक है। इसका ध्यान करने मात्र से गरिमा सिद्धि की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutation to Sodhshi's Madhu Chakra (Honey Wheel). There are 3 petals of this Lotus, Veem is its Seed, Ras (Physically experienced pleasure) is its Element, Goddess is Swadha, God is Pitra (Manes) and Ride is Vetal (Spirit). As a symbol of kissing of Shiva - Shakti, it represents enchanement. Meditation on this bestows Garima (Magnificence) Siddhi (super - natural power).

ध्यान 10

धनुषाकार मृदुल – ओष्ठं अनन्य पाटलाभा – भासम्।
आकर्षणं सर्वलोकानां परमानंदं परमात्मरूपम्॥
यशोऽर्थ – भुक्ति – मुक्ति दायकं सुख – शांति – शक्ति प्रदाम्।
ध्यायेत् ओष्ठ – केन्द्रे अलौकिक पाटल – प्रभा – बिन्दुम्॥

भावार्थ

धनुषाकार मृदुल ओष्ठ से अद्भुत गुलाबी प्रभा भासित हो रही है, जो सर्वलोकों को आकर्षित करने वाली, परमानंद और परमात्म रूप है तथा यश - अर्थ - भुक्ति - मुक्ति दाता और सुख - शांति - शक्ति प्रद है। ओष्ठ केन्द्र में अलौकिक गुलाबी प्रभा - बिन्दु का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Bow - like delicate upper lip is radiating brilliant reddis light. It charms whole world, and is perfect bliss and impersonal Supreme Being. It bestows fame - enjoyment - liberation and happiness - peace - power. Meditate at the centre of upper - lip unique brilliant light point.

यंत्र मंत्र

ॐ ग्लीं हूं मोहन रूपे हूं ग्लीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ वीं मधुपद्मं त्रिदलं रसतत्वं अरुणवर्णं
स्वाधाशक्तिं पितृदेवं वेतालवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ मधुचक्र स्थिते पां पीं पूं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

जीव चक्र (JUPITER WHEEL)

चक्र

धारणा 11

यंत्र

वन्दे षोडश्या: जीवचक्रं अष्टदलपद्मं जं बीजम्।
वाणीतत्वं स्वाहाशक्तिं यज्ञदेवं जाज्वल्य ज्वालावाहनम्॥
श्रव्य उपांशु मानस अजपाजप वाक्सिद्धिमूलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण अमृतसिद्धिर्भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के जीव चक्र का वन्दन है। जीव चक्र के पद्मदल 8 हैं, बीज जं है, तत्व वाणी है, शक्ति स्वाहा है, देव यज्ञ है, वाहन जाज्वल्य ज्वाला है। यह श्रव्य, उपांशु, मानस, अजपाजप सिद्धि और वाक्सिद्ध का मूल है। इसके ध्यान मात्र से अमृत सिद्धि की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Jeeva Chakra (Jupiter Wheel). There are 8 petals of this Lotus, Jam is its Seed, Vani (Speech) is its Element, Goddess is Swaha, God is Yajna, Ride is radiating fire. It is source of Audible, Whispering, Mental, Written and Spontaneous Japa (Chanting). Meditation on this automatically bestows Amrit (Nectar) Siddhi (super-natural power).

ध्यान 11

श्वेतदंतपंक्ति मध्ये तालुसंघटित जिव्हा विलसितम्।
समग्रसिद्धिदायकं सौभाग्यमारोग्यप्रदं सुखदम्॥
शीतली शीतकारी भ्रामरी खेचरी सिद्धि दायकम्।
ध्यायेत् मुख मध्य केन्द्रे दिव्य अरुणाभामय पुंजम्॥

भावार्थ

श्वेतदंत पंक्ति के मध्य तालु संघटित जिव्हा शोभायमान है, जो समग्र सिद्धिदायक, सौभाग्य - आरोग्यप्रद और सुखद है। यह शीतली, शीतकारी, भ्रामरी व खेचरी सिद्धि दायक है। मुख के मध्य केन्द्र में दिव्य अरुणाभा मय पुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Surrounded by white teeth, temple contacted tongue is sited. It bestows all super-natural powers, good luck and health, and enjoyments. It yields perfection in Sheetli (Cooling), Sheetkari (Hissing), Bhramari (Humming) Khechari (Tongue Lock) yogic practices. Meditate at the centre of mouth red-light lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं क्षौं वाक् रूपे क्षौं ऐं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ जं जीवपद्मं अष्टदलं वाणीतत्वं अरुणवर्णं स्वाहाशक्तिं यज्ञदेवं ज्वालावाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ जीवचक्र स्थिते यं रं लं वं हं षं क्षं त्रं कुण्डलिनी शक्ति नमो नम:

रस चक्र (FLAVOUR WHEEL)

चक्र

धारणा 12

यंत्र

वन्दे षोडश्या: रसचक्रं त्रिदलपद्मं पं बीजम्।
अमृततत्वं शिवाशक्तिं शिवदेवं चीतलवाहनम्॥
शांतिमूलं आनंदकंदं ब्रह्मानंदं परम सुखदम्।
यस्य ध्यानमात्रेण रससिद्धिर्भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के रस चक्र का वन्दन है। रस चक्र के पद्मदल 3 हैं, बीज पं है, तत्व अमृत है, शक्ति शिव है, वाहन चीतल है। यह शांतिमूल, आनंदकंद, ब्रह्मानंद व परम सुखद है। इसका ध्यान करने मात्र से रससिद्धि की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Rasa Chakra (Flavour Wheel). There are 3 petals of this Lotus, Pam is its Seed, Nectar is its Element, Goddess is Shiva and God is Shiva, Ride is Cheetal (Deer with white spots). It is perfect peace, joy, bliss and pleasure. Meditation on this leads to Rasa (Flavour) Siddhi (Super Natural Power).

ध्यान 12

नवपल्लव सदृशं बिंबाधरं दिव्याभाभासितम्।
शान्तिवन्तं सुखवन्तं प्रज्ञावन्तं शक्तिस्फूर्तिप्रदम्॥
भुक्ति मुक्ति दायकम् क्षोभताप विनाशकम।
ध्यायेत् अधर – केन्द्रे शुद्ध मणिक्य प्रभा पुंजम्॥

भावार्थ

नवपल्लव सदृश बिंबाधर से दिव्याभा प्रस्फुटित हो रही है, जो शांतिवंत, सुखवंत, प्रज्ञावंत और शक्ति - स्फूर्तिप्रद है। तथा भुक्ति - मुक्ति दायक और क्षोभ - ताप का विनाश करने वाली है। अधर के केन्द्र में शुद्ध माणिक्य प्रभापुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

New leaf like red lower-lip radiates divine lusture, which bestows peace, bliss, intellect, energy and activeness. It provides enjoyment and emanticipation and destroyes pains and sufferings. Meditate at the centre of lower-lip pure red-jewel's clusture of brilliant light.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रूं ग्लीं अमृत रूपे ग्लीं ह्रूं ॐ

चक्र मंत्र

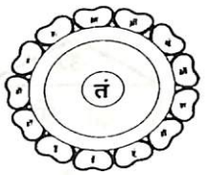
ॐ पं रसपद्मं त्रिदलं अमृततत्वं माणिक्यवर्णं शिवाशक्तिं शिवदेवं चीतलवाहनं नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ रसचक्र स्थिते शां शीं शूं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

माधव चक्र (MADHAVA WHEEL)

चक्र



धारणा 13

यंत्र

वन्दे षोडश्या: माधवचक्रं त्रिंदशदलपद्मं तं बीजम्।
प्रेमतत्वं क्षमाशक्तिं सौम्यदेवं श्वेत शशकवाहनम्॥
गुह्यज्ञानं गुह्यानंदं गुह्यविद्यां गुह्यताप निवारकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण तंत्र – मंत्र – यंत्र सिद्धिर्भवतु स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के माधव चक्र का वन्दन है। माधव चक्र के पद्मदल 13 हैं, बीज तं है, तत्व प्रेम है, शक्ति क्षमा है, देव सौम्य है, वाहन शशक है। यह गुह्यज्ञान, गुह्यानंद, गुह्यविद्या का दाता तथा गुह्यतापों का निवारक है। इसके ध्यान मात्र से तंत्र - मंत्र - यंत्र की सिद्धि स्वयं प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Madhava Wheel. There are 3 petals of this Lotus, Tam is its Seed, Prem (Love) is its Element, Goddess is Chhama, God is Soumya, Ride is white Hare. It is source of hidden knowledge, hidden pleasure, dormant intellect and remover of inner pains and sufferings. Meditation on this yields perfection in Tantra - Mantra - Yantra automatically.

ध्यान 13

लघ्वाकारं चिबुक विवरं धूम्राभाभासितम्।
गुह्मज्ञानसागरं कालातीतं कृत्याशक्ति विनाशकम्॥
योग – शक्ति दायकम् ब्रह्महत्यादि पापानिवारकम्।
ध्यायेत् चिबुक – विवरे दिव्य धूम्राभाज्योतिपुंजम्॥

भावार्थ

चिबुक के लघ्वाकार छिद्र से धूम्र आभा प्रस्फुटित हो रही है, जो गुह्यज्ञान का सागर, कालातीत और कृत्यशक्ति का विनाश करने वाली है। तथा यह योग - शक्ति दायक और ब्रह्महत्या आदि पापों की निवारक है। चिबुक के छिद्र पर धूम्र ज्योति - पुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Little whole at the centre of Chin emits smoke - like brilliant light. It is ocean of hidden knowledge, and it is beyond time, and destroyer of Kritya - Shakti (Black magic employed to kill). It provides Yogic perfection and annihilates great sins like Brahma - Hatya (Killing of a Brahmin). Meditate at the hole of the centre of the chin a clusture of smoke - like brilliant light.

यंत्र मंत्र

ॐ क्षीं क्षौं गुह्मज्ञान रूपे क्षौं क्षीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ तं माधवपद्मं त्रिदशदलं प्रेमतत्वं धूम्रवर्णं क्षमाशक्तिं सौम्यदेवं शशकवाहनम् नमों नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ माधवचक्र स्थिते क्षां क्षीं क्षूं क्षौं हां हीं हूं हें हैं हों हौं हं हं: कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

बुध चक्र (MERCURY WHEEL)

चक्र

धारणा 14

यंत्र

वन्दे षोडश्या: बुधचक्रं पंचदलपद्मं अधोक्षलिंगम्।
चं बीजं मृदुतत्वं मातंगीशक्तिं मातंगदेवं मयूरवाहनम्॥
विलोम शक्तिमयं शिवारूढ़ं पराशक्ति परावर्तरूपम्।
यस्य ध्यान मात्रेण आनंद-ऊर्जा उत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के बुध चक्र का वन्दन है। बुध चक्र के पद्मदल 5 हैं और वह अधोगत लिंग रूप है तथा उसका बीज चं, तत्व मृदु है, शक्ति मातंगी है, देव मातंग है, वाहन मयूर है। यह विलोम शक्तिमय है और शिवारूढ़ा शक्ति का परावर्तनरूप है। इसके ध्यान मात्र से आनंद-ऊर्जा स्वयं प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Budha Chakra (Mercury Wheel). There are five petals of this chakra and it is like downwards pointing Linga. Cham is its Seed, Mridu is its Element, Goddess is Matangi, God is Matanga, Ride is Peacock. It represents inverted Shakti, who rides on Shiva. Meditation on this yields energy for bliss and pleasure itself.

ध्यान 14

अधोगत शंकुसदृशं चिबुकं स्वर्णप्रभाऽलोकितम्।
विलोमरूपं परात्परं परं रूपातीतं निरंजनम्॥
सर्वशान्तिकरं विभूतिसिद्धिदम् चतुर्थफलदायकम्।
ध्यायेत् चिबुक मूले तप्त स्वर्णाभायुत लघुवृत्तम्॥

भावार्थ

शंकु के सदृश अधोगत चिबुक से स्वर्णप्रभा आलोकित हो रही है। चिबुक विलोमरूप, परात्पर, पर, रूपातीत और निरंजन है। यह सर्वशांतिकर, विभूति सिद्धि प्रद और चतुर्थ फलदायी है। चिबुक के मूल में तप्त स्वर्ण आभा से युत लघु वृत्त का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Cone like downwards pointed chin radiates brilliant golden light. It is converse, impersonal, imageless, inspiring and self-illuminating. It bestows perfect peace, magnanimity and four aims and ideals of life. Meditate at the bottom of Chin brilliant golden circular lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ ब्रां ब्रीं परावर्तरूपे ब्रीं ब्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ चं बुधपद्मं पंचदलं मृदुतत्वं स्वर्णवर्णं मातंगीशक्तिं शंभुदेवं मयूरवाहनम् नमो नमः

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ बुधचक्र स्थिते ह्रीं क्लीं हुं क्रीं हूं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नमः

वरुण चक्र (NEPTUNE WHEEL)

चक्र

धारणा 15

वन्दे षोडश्या: वरुणचक्रं द्विदलपद्मं ह्रां बीजम्।
नादतत्वं वगलाशक्तिं पीतभैरवं कलहंसवाहनम्॥
श्वेतरक्तप्रभाभिन्नम् वाङ्मनश्चित्तगोचरं मधुमयम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सामरस्य – सिद्धिर्भवेत् स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के वरुण चक्र का वन्दन है। वरुण चक्र के पद्मदल 2 हैं, बीज ह्रां है, तत्व नाद है, शक्ति वगला है, देव पीत भैरव है, कलहंस वाहन है। यह श्वेत - रक्त प्रभा से प्रकाशित मन, वाणी और चित्त से अगोचर, मधुमय है। इसके ध्यान मात्र से सामरस्य सिद्धि की प्राप्ति स्वयं होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Varun Chakra (Neptune Wheel). There are 2 petals of this Chakra, Lham is its Seed, Nad is its Element, Goddess is Vagala, God is Peet - Bhairava, Ride is Duck, its White - red lusture is beyond intellect, mind and speech and is full with grace and mercy. Mediatation on this automatically leads to perfect equanimity.

ध्यान 15

ग्रीवोर्ध्वे दिव्यमणिम् श्वेत – रक्त प्रभा प्रस्फुटितम्।
स्वाहा रूपं स्वधारूपं नाना भक्ष्याभक्ष्य ग्रासमूलम्॥
कार्यकारणं शाश्वतं रूपारूपं क्षुत्पियास समन्वितम्।
ध्यायेत् ग्रीवोर्ध्वकेन्द्रे श्वेतरक्त प्रभा उद्गमम्॥

भावार्थ

ग्रीवा के उर्ध्व में दिव्यमणि की श्वेत - रक्त प्रभा प्रस्फुटित हो रही है, जो स्वाहारूप, स्वधारूप और नाना भक्ष्याभक्ष्य के ग्रास का मूल है। तथा यह कार्यकारण रूप, शाश्वत, रूपारूप और भूख - प्यास का समन्वय करती है। ग्रीवा के उर्ध्व केन्द्र में श्वेत - रक्त प्रभा के उद्गम पर ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

On the top of the neck, a white - red divine light is emerging. It is swaha, swadha and swallower of all kinds of food. It is cause and effect, absolute, form and formless, and harmonizer of hunger and thirst. Meditate at the centre of the top of the neck the source of white - red brilliant light.

यंत्र मंत्र

ॐ क्रां क्रीं समरसे क्रीं क्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ ह्रां वरुणपद्मं द्विदलं नादतत्वं श्वेत – रक्त वर्णं
वगला शक्तिं पीतभैरवं कलहंस वाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

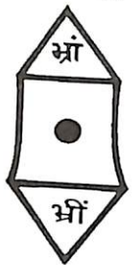
ॐ वरुणचक्र स्थिते ह्रीं ह्रौं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

रुद्र चक्र (RUDRA WHEEL)

चक्र

धारणा 16

यंत्र



वन्दे षोडश्या: रुद्रचक्रं चतुर्दलपद्मं छं बीजम्।
ध्वनितत्वं छिन्नाशक्तिं छिन्नभैरवं मिथुनवाहनम्॥
राग केन्द्रं सप्तस्वरमूलं गान - वाद्य सिद्धि दायकम्।
यस्य ध्यान मात्रेण सामासाम सिद्धिर्भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के रुद्र चक्र का वन्दन है। रुद्र चक्र के पद्मदल 4 हैं, बीज छं है, तत्व ध्वनि है, शक्ति छिन्ना है, देव छिन्न भैरव हैं, वाहन मिथुन है। यह राग का केन्द्र, सप्त स्वरों का मूल और गान - वाद्य सिद्धि का दायक है। इसके ध्यान मात्र से साम और साम से परे की सिद्धियां स्वयं प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Rudra Chakra (Rudra Wheel). There are 4 petals of this Lotus, Chham is its Seed, Sound is its Element, Goddess is Chhinna, God is Chinna - Bhairava, Ride is Mithum (Gemini). It is centre of Raga (Melody), source of Sapt - swar (Seven Tones). It yields perfection in music. Meditation on this bestows perfection in Sam (Singing) and beyond Sam Automatically.

ध्यान 16

ग्रीवामध्ये दिव्य कंठककुद् रक्तप्रभा मूलम्।
दिव्य स्वररूपं गानरूपं अनंत राग - रागिणी मूलम्॥
सत्यं - शिवं - सुन्दरं क्षोभशोकताप समन्वितम्।
ध्यायेत् कंठ मध्ये अलौकिक रक्त प्रभामाणिक्यम्॥

भावार्थ

ग्रीवा के मध्य में दिव्य कंठ का ककुद् (डिल्ला) रक्त प्रभा का मूल है तथा यह दिव्य स्वरूप, ज्ञान रूप और अनंत राग - रागिनियों का भी मूल है। यह सत्यं - शिवं - सुन्दरं है, तथा क्षोभ - शोक - ताप का समन्वयक है। कंठ के मध्य में अलौकिक प्रभायुक्त माणिक्ण का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the middle of the neck, divine projection is the source of brilliant light. It is divine form of singing and origin of infinite Raga - Ragnies. It is absolute Truth - Bliss - Beauty and equalizer of pains and sufferings. Meditate at the centre of neck brilliant light of unique ruby.

यंत्र मंत्र

ॐ भ्रां भ्रीं अनुरागरूपे भ्रीं भ्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ छं रुद्रपद्मं चतुर्दलं ध्वनितत्वं रक्तवर्णं छिन्नाशक्तिं छिन्नभैरवं मिथुनवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ रुद्रचक्र स्थिते श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

विशुद्ध चक्र (PURIFICATION WHEEL)

चक्र

धारणा 17

यंत्र

वन्दे षोडश्या: विशुद्धचक्रं षोडशदलपद्मं हं बीजम्।
आकाशतत्वं शाकिनीशक्तिं सदाशिवदेवं ऐरावतवाहनम्॥
परमज्ञानं परमशुद्धं परमसत्यं व्योमसिद्धिदाम्।
यस्य ध्यानमात्रेण त्रिकालसिद्धिर्भवेतु स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के विशुद्ध चक्र का वन्दन है। विशुंद्ध चक्र के पद्मदल 16 हैं, बीज हं है, तत्व आकाश है, शक्ति शाकिनी है, देव सदाशिव है, वाहन ऐरावत है। यह परमज्ञान मय, परमशुद्ध, परमसत्य है और व्योमसिद्धि का दाता है। इसके ध्यान मात्र से त्रिकाल सिद्धि स्वयं प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to sodshi's Vishudha Chakra (Purification Wheel). There are 16 petals of this Lotus, Ham is its Seed, Sky is its Element. Goddess is Shakini, God is Sada-Shiva, Ride is Elephant. It is absolute Knowledge, perfect pure, absolute truth and bestows technique of sky-travel. Meditation on this leads to the knowledge of past, present and future.

ध्यान 17

ग्रीवामूले विलसित – लघुविवरं श्वेतालोकपुञ्जम्।
शंख – वीणा – वंशी रागाराग सिद्धिप्रदायकम्॥
सच्चिदानंद स्वरूपं दु:खशोकक्षोभ समन्वितम्।
ध्यायेत् ग्रीवामूल केंद्रे निर्मल रजत प्रभारत्नम्॥

भावार्थ

ग्रीव के मूल में लघु विवर (छोटा गड्ढा) सुशोभित है, जो श्वेत आलोक का पुंज है, यह शंख - वीणा - वंशी और रागाराग की सिद्धि का दायक है। तथा यह सच्चिदानंद स्वरूप और दु:ख - शोक - क्षोभ का समन्वयक है। ग्रीवामूल केन्द्र पर निर्मल रजत प्रभायुक्त रत्न का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the bottom of the neck, there is a little hole, which emits brilliant cluster of white light. It yields perfection in the play of Cronch-Trumpet-Flute. It is absolute bliss, harmonizer of pains, sufferings and sorrows. Meditate at the bottom of neck brilliant pure silver cluster of light.

यंत्र मंत्र

ॐ त्रां त्रीं त्रिकालाज्ञे त्रीं त्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ हं विशुद्धपद्मं षोडशदलं आकाशतत्वं रजतवर्णं शाकिनी शक्तिं सदाशिवदेवं गज वाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ विशुद्धचक्र स्थिते अं आं इं ईं उं ॐ ऋं ॠं लृं लृीं एं ऐं ओं औं अँ अं: कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

शुद्ध चक्र (PURE WHEEL)

चक्र

धारणा 18

वन्दे षोडश्या: शुद्धचक्रं चतुर्दशदलपद्मं क्षं बीजम्।
नभतत्वं जयंतीशक्तिं जयंतदेवं वानरवाहनम्॥
गरिमातीतं अर्धचंद्ररूपं परकाया – सिद्धि प्रदायकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण ब्रह्मभाव: उत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के शुद्ध चक्र का वन्दन है। शुद्ध चक्र के पद्मदल 14 हैं, बीज क्षं है, तत्व नभ है, शक्ति जयंती है, देव जयंत है, वाहन वानर है। यह गरिमा से परे, अर्धचन्द्ररूप है और परकाया सिद्धि दायक है। इसके ध्यान मात्र से ब्रह्मभाव स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutaion to Sodshi's Shudha Chakra (Pure Wheel). There are 14 petals of this Lotus, Chham is its Seed, Ether is its Element, Goddess is Jayanti, God is Jayant, Ride is Monkey. It is beyond magnification, it is associated with crescent moon, it bestows Parkaya Siddhi (Entering into the body of others). Meditation on this automatically leads to Brahma Bhava (Realization of the presence of the God every where).

ध्यान 18

जत्रुमण्डले विलसत् वलयाकार हरिताभाम्।
निजं निर्गुणं निर्विकारं निरंजनं निर्वाणरूपम्॥
प्रेमानंदं भावानंदं सर्वात्मकं स्वात्मरूपम्।
ध्यायेत् जत्रु केन्द्रे अलौकिक हरित मूँगमालकाम्॥

भावार्थ

जत्रु (हँसुली) मण्डल में वलयाकार हरित आभा शोभित है, जो निज, निर्गुण, निर्विकार, निरंजन और निर्वाण रूप है। तथा यह प्रेमानंद, भावानंद, सर्वात्मक और स्वात्म स्वरूप है। हँसुली के केन्द्र में अलौकिक हरी मूँगमाला का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

In the area of collar-bone semi-circular brilliant green lusture is pervading, which is self, without qualities, without pitfalls, beautiful and emancipation. It gives the pleasure of love and emotion, and realization of self and oneness of all souls. Meditate at the centre of collar-bone unique green jewel's garland.

यंत्र मंत्र

ॐ ज्रां ज्रीं निर्वाण रूपे ज्रीं ज्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ क्षं शुद्धपद्मं चतुर्दशदलं नभ तत्वं हरितवर्णं जयंती शक्तिं जयंतदेवं वानरवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ शुद्धचक्र स्थिते क्षं क्षां क्षिं क्षीं क्षुं क्षूं क्षें क्षैं क्षों क्षौं क्षँ क्षं: त्रं त्रां कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

अनाहत चक्र (UNSTRUCK WHEEL)

चक्र

धारणा 19

यंत्र

वन्दे षोडश्या: अनाहतचक्रं द्वादशदलपद्मं यं बीजम्।
वायुतत्वं काकिनिशक्तिं ईशदेवं मृगवाहनम्॥
अनाहतनादमूलं ब्रह्मानंदं खेचरी सिद्धिदायकम्।
यस्य ध्यान मात्रेण अतीन्द्रिय ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के अनाहत चक्र का वन्दन है। अनाहत चक्र के पद्मदल 12 हैं, बीज यं है, तत्व वायु है, शक्ति काकिनी है, देव ईश है, वाहन मृग है। यह अनाहत नाद का मूल व ब्रह्मानंदमय है, तथा खेचरी सिद्धि दायक है। इसके ध्यान मात्र से अतीन्द्रिय ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to sodshi's Anahat Chakra (Unstruck Wheel). There are 12 petals of this Lotus, Yam is its Seed, Air is its Element, Goddess is Kakini, God is Isha, Ride is Deer. Its the source of unhurt sound and absolute bliss, and bestows psychic power of flying in the air. Meditation on this leads to intuitional knowledge automatically.

ध्यान 19

स्तनमध्ये विलसत् ऊर्ध्वनील प्रभा ज्योतिम्।
भावानंदं शिव – शक्ति द्वैतरूपम् परम सुखदम्॥
अनंतकांतिशक्तिदाम पुत्रपौत्रप्रवर्धनम् शुभम्।
ध्यायेत् ककुत्स्थले नीलज्योति प्रभा प्रस्फुटितम्॥

भावार्थ

स्तनों के मध्य में नील उर्ध्वप्रभा ज्योति शोभित हो रही है, जो भावानंद से पूर्ण शिव - शक्ति का परम सुखद द्वैत रूप है। यह अनंत कांतिदायक, पुत्र - पौत्रों की वृद्धि कारक और कल्याणकारी है। स्तनों के मध्य स्थल से प्रस्फुटित नील ज्योति की प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the centre of breasts radiates brilliant vertical blue flame. It signifies blissful separation of Shiva - Shakti in two forms. It yields infinite magnimity, energy and power and growth of good progeny. Meditate at the middle of breasts radiation of briliant blue flame.

यंत्र मंत्र

ॐ प्रें प्रीं प्रेमरूपे प्रीं प्रें ॐ

चक्र मंत्र

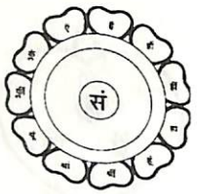
ॐ यं अनाहतपद्मं द्वादशदलं वायुतत्वं नीलवर्णं काकिनी शक्तिं ईशदेवं मृगवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ अनाहत चक्र स्थिते कं खं गं घं ङं चं छं जं झं त्रं टं तं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

अग्नि चक्र (FIRE WHEEL)

चक्र



धारणा 20

यंत्र

वन्दे षोडश्या: अग्निचक्रं एकादशदलपद्मं सं बीजम्।
उष्मातत्वं भुवनेशीशक्तिं भुवनेशदेवं व्याघ्र वाहनम्॥
भोग - योग मूलं दु:स्वप्न नाशकं सुस्वप्नफल दायकम्।
यस्य ध्यान मात्रेण महिमा सिद्धि: उत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के अग्नि चक्र का वन्दन है। अग्नि चक्र के पद्मदल 11 हैं, बीज शं है,तत्व उष्मा है, शक्ति भुवनेशी है, देव भुवनेश है, वाहन व्याघ्र है। यह भोग - योग का मूल है तथा दु:स्वप्ननाशक और सुस्वप्न फल दायक है। इसके ध्यान मात्र से महिमा सिद्धि स्वयं उत्पन्न होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Agni Chakra (Fire Wheel). There are 11 petals of this Lotus, Sam is its Seed, Heat is its Element, Goddess is Bhuvaneshi, God is Bhuvanesh, Ride is Tiger. It is the source of enjoyments and Yoga, annihilator of bad dream and bestower of the fruits of good dreams. Meditation on this yields psychic power of magnification automatically.

ध्यान 20

उदरोर्ध्वे वक्षास्थिमूले विलसत् अरुणाभापुंजम्।
तुष्टि रूपं पुष्टिरूपम् क्षुत्पिपासाशमनं शिवम्॥
सर्वदु:खभयविघ्नहरं सर्वमंगल कारकम शुभम्।
ध्यायेत् ऊर्ध्वउदर केन्द्रे दिव्य अरुणाभामणिम्॥

भावार्थ

उदर के उर्ध्व और वक्ष अस्थि के नीचे अरुण आभा पुंज शोभित है, जो तुष्टि रूप, पुष्टि रूप, भूख - प्यास का शमन करने वाला और कल्याणकारी है। तथा यह सर्व दु:ख - भय - विघ्न हारक, सर्व मंगल कारक और शुभ है। उर्ध्व उदर के केन्द्र में दिव्य अरुण आभा मणि का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the top of stomach and below breast radiates cluster of brilliant red light. It signifies satisfaction and healthy growth, and removes hunger and thirst. It is annihilator of all pains, sufferings and fears and bestower of all good and well beings. Meditate at the centre of the top of stomach a divine jewel of red light.

यंत्र मंत्र

ॐ द्रां द्रीं योग - भोग रूपे द्रीं द्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ सं अग्निपद्मं एकादशदलं उष्मातत्वं अरुणवर्णं भुवनेशीशक्तिं भुवनभैरवं व्याघ्रवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ अग्निचक्र स्थिते ऐं हें हौं हीं हां हूं श्रीं श्रां श्रूं क्लीं क्लं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

मणिपुर चक्र (JEWEL CITY WHEEL)

चक्र

धारणा 21

वन्दे षोडश्या: मणिपुरचक्रं दशदलपद्मं रं बीजम्।
अग्नितत्वं लाकिनीशक्तिं विष्णुदेवं मेषवाहनम्॥
जैविक – भौतिक ऊर्जा केन्द्रं गुप्तागार सिद्धि प्रदम्।
यस्य ध्यानमात्रेण गुप्त ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के मणिपुर चक्र का वन्दन है। मणिपुर चक्र के पद्मदल 10 हैं, बीज रं है, तत्व अग्नि है, शक्ति लाकिनी है, देव विष्णु है, वाहन मेष है। यह जैविक - भौतिक ऊर्जा का केन्द्र है और गुप्तागार सिद्धि प्रद है। इसके ध्यान मात्र से गुप्त ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Manipur Chakra (Jewel City Wheel). There are 10 petals of this wheel, Ram is its Seed, Fire is its Element, Goddess is Lakini, God is Vishnu and Ride is Ram. It is the centre of life and physical energy and bestower of psychic power to know about hidden treasure. Meditation on this leads automatically about the knowledge of hidden things.

ध्यान 21

गंभीर नाभिकेन्द्रे विलसित दिव्य पीत प्रभाम्।
शिव विगलित शक्ति: भवतु महामाया स्वरूपम्॥
नाना रूपारूपमयी देवीं सर्वं जगत् देवीमयम्।
ध्यायेत् निम्न नाभिमध्ये अलौकिक पीत प्रभा पुंजम्॥

भावार्थ

गंभीर नाभि के केन्द्र में दिव्य पीतप्रभा सुशोभित है। यहाँ पर शक्ति शिव से प्रथक होकर महामाया रूपणी हो जाती हैं। ये महामाया नाना रूपमयी है और सम्पूर्ण जगत महामाया रूप है। निम्न नाभि के मध्य में अलौकिक पीत प्रभा पुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the centre of deep navel radiates divine yellow light. Here separated from Shiva, Shakti becomes great illusion. She has different names and form and all universe is Her manifestation. Meditate at the centre of navel unique cluster of yellow light.

यंत्र मंत्र

ॐ रां रीं महामाये रां रीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ रं मणिपूरपद्मं दशदलं अग्नितत्वं पीतवर्णं लाकिनीशक्तिं विष्णुदेवं मेषवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ अनाहतचक्र स्थिते डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

कुक्षि चक्र (WOMB WHEEL)

चक्र

धारणा 22

यंत्र

वन्दे षोडश्या: कुक्षिचक्रं अष्टादशदलपद्मं श्रीं बीजम्।
सृष्टितत्वं धात्रीशक्तिं जनार्दनदेवं मरालवाहनम्॥
दैविक – दैहिक ऊजकिन्द्रं सृजन सिद्धिप्रदायकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सर्जन ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के कुक्षि चक्र का वन्दन है। कुक्षि चक्र के पद्मदल 18 हैं, बीज श्रीं है, तत्व सृष्टि है, शक्ति धात्री है, देव जनार्दन है, वाहन मराल है। यह दैविक - दैविक ऊर्जा का केन्द्र है और सृजन सिद्धि प्रदायक है। इसके ध्यान मात्र से सर्जन ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Kukshi Chakra (Womb Wheel). There are 18 petals of this Lotus, Shreem is its Seed, Creation is its Element, Goddess is Dhatri, God is Janardan, Ride is Swan. It is the centre of divine and physical energy, and bestows phychic power of creation. Meditation on this automatically yields psychic power of protection and preservation.

ध्यान 22

कुक्षिमण्डले विलसत् उद्यत्भानु प्रभालोकम्।
समग्र – सृष्टि सागरां अपारकांति शक्तिदां शुभम्॥
विकार दोष वर्जितां यथार्थ निर्मलादभुतम्।
ध्यायेत् कुक्षि मण्डल केन्द्रे उद्यत्भानु प्रभापुंजम्॥

भावार्थ

कुक्षि मण्डल में उदयकालीन सूर्य की प्रभा का आलोक सुशोभित है, जो सम्पूर्ण सृष्टि का सागर है, अपार कांति व शक्ति का दाता और शुभकारी है। तथा विकार दोषों को नष्ट करने वाला, यथार्थ, निर्मल व अद्भुत है। कुक्षिमण्डल के केन्द्र में उदयकालीन सूर्य के प्रभा पुंज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Around womb radiates brilliant light of rising sun. It is oscean of all creation and bestower of infinite power and energy. It is free from taints and snares and it is absolute truth, pure and unique. Meditate around womb brilliance of rising sun.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं ह्रीं सृजनरूपे ह्रीं ऐं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ श्री गर्भपद्मं अष्टादशदलं श्रृष्टितत्वं अरुणवर्णं घात्रीशक्तिं जनार्दनदेवं मरालवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ गर्भचक्र स्थिते कां कीं कौं चां चीं चौं टां टीं टौं तां तीं तौं पां पीं पौं सां सीं सौं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

काम चक्र (DESIRE WHEEL)

चक्र

धारणा 23

वन्दे षोडश्या: कामचक्रं सप्तदलपद्मं ह्रीं बीजम्।
चेतनतत्वं कपालिनीशक्तिं बटुकदेवं श्वानवाहनम्॥
मन – आत्म ऊर्जा केन्द्रं कल्पनाशक्ति प्रदायकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण कामज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के काम चक्र का वन्दन है। काम चक्र के पद्मदल 7 हैं, बीज ह्रीं है, तत्व चेतन है, शक्ति कपालिनी हैं, देव बटुक है, वाहन श्वान है। यह मन - आत्मा का ऊर्जा केन्द्र है और कल्पना शक्ति दायक है। इसके ध्यान मात्र से कामज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Kām Chakra (Desire Wheel). There are 7 petals of this Lotus, Hreem is its Seed, Intellect is its Element, Goddess is Kapalini, God is Batuk Bhairava, Ride is Dog. It is the centre of the energy of mind and soul and giver of the power of imagination. Meditation on this yields knowledge of Kām (Deriving pleasure from appropriate objects of five organs of senses).

ध्यान 23

गुह्यांग त्रिभुजकेन्द्रे विलसत् कामशैल मधुरम्।
मृदुलं कामानंद मूलं ब्रह्मयोगिनो ध्यायंति नित्यम्॥
प्रकृतितत्व सूचितं जगत् प्रदीप्ति भास्कराम्।
ध्यायेत् कामत्रिभुज मण्डले नीलाभायुत त्रिभुजाम्॥

भावार्थ

गुह्यांग त्रिभुज के केन्द्र में मधुर कामशैल शोभायमान है। यह मृदुल, कामानंद का मूल, ब्रह्मयोगियों और तांत्रिकों द्वारा नित्य चिन्तन किया जाने वाला है। यह प्रकृति तत्व का बोधक और संसार को प्रकाशित करने वाले सूर्य के समान है। काम त्रिभुज के मण्डल में नील आभायुत त्रिभुज का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the centre of pubic triangle Mones Veneris (Mount of Desire) exists, which is delicate and sensitive, source of pleasure, auspicious, and is object of meditation of Brahma Yogins & Tantrikas. It provides knowledge of nature and expands its light like sun throughout the world. Meditate around pubic triangle lustre of brilliant blue triangle.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रां श्रीं कल्पनारूपे श्रीं श्रां ॐ

चक्र मंत्र

ॐ ह्रीं कामपद्मं सप्तदलं चेतनतत्वं नीलवर्णं कपालिनीशक्तिं वटुकदेवं श्वानवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ कामचक्र स्थिते कां क्रीं क्रू क्रें क्रों क्रं क्रः कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

रति चक्र (PLEASURE WHEEL)

चक्र

धारणा 24

वन्दे षोडश्या: रतिचक्रं पंचदलपद्मं क्लीं बीजम्।
चैतन्यतत्वं रतिशक्ति कामदेवं वसंतवाहनम्॥
रति - काम ऊर्जागारं दिव्य रोमांचानुभूति प्रदायकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण रति ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के रति चक्र का वन्दन है। रति चक्र के पद्मदल 5 हैं, बीज क्लीं है, तत्व चैतन्य है, शक्ति रति है, देव काम है, वाहन वसंत है। यह रति - काम - ऊर्जा का आगर है और दिव्य रोमांच अनुभूति प्रदायक है। इसके ध्यान मात्र से रति (काम कला) ज्ञान की स्वयं उत्पत्ति होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Rati Chakra (Pleaure Wheel). There are 5 petals of this Lotus, Kleem is its Seed, Enlightenment is its Element, Goddess is Rati, God is Cupid, Spring is Ride. It is the treasure of sexual energy and provides divine excitement. Meditation on this automatically yields knowledge of Rati (Emotionally experienced pleasure).

ध्यान 24

चारु भगशिखरे विलसत् कामकलिका पाटलाभाम्।
लघुलिंगरूपां सुशुद्धकामकन्दलां मन्मथ प्रियाम्॥
अनंत कामशक्तिदां ब्रह्मानंदसहोदरीम् शिवाम्।
ध्यायेत् कामकलिकाग्रे विचित्र पाटलमणि प्रभाम्॥

भावार्थ

रमणीय भग के शिखर पर गुलाबी आभायुक्त काम कलिका सुशोभित है, जो लघु लिंग रूप, कामकन्दला और मन्मथ प्रिया है। यह अनंत काम शक्ति प्रदायक, ब्रह्मानंद सहोदरी और मंगलमय है। काम कलिका के अग्रभाग में विचित्र गुलाबी प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

At the top of charming vulva resides clitoris of red lusture. It is like little penis (clit), it is origin of cupid and love. It provides infinite sexual power and it is sister of absolute bliss. Meditate at the centre of clitoris unique brilliance of red-jewel light.

यंत्र मंत्र

ॐ क्लीं कुं ब्रह्मानंदमयी कुं क्लीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ क्लीं रतिपद्मं पंचदलं चैतन्यतत्वं सिंदूरवर्णं रतिशक्तिं कामदेवं वसंतवाहनं नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ रतिचक्र स्थिते श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं ग्लीं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

स्वाधिष्ठान चक्र (SELF DWELLING WHEEL)

चक्र

धारणा 25

वन्दे षोडश्या: स्वाधिष्ठानचक्रं षटदल पद्मं वं बीजम्।
जलतत्वं राकिनी शक्तिं ब्रह्मदेवं मकरवाहनम्॥
षड्रिपुनाशकं पशुवृत्तिघातकं खगोलसिद्धिप्रदम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सहजज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के स्वाधिष्ठान चक्र का वन्दन है। स्वाधिष्ठान चक्र के पद्मदल 6 हैं, बीज वं है, तत्व जल है, शक्ति राकिनी है, देव ब्रह्मा है, वाहन मकर है। यह षड्रिपु नाशक, पशुवृत्ति का घातक और खगोल सिद्धि दायक है। इसके ध्यान मात्र से सहजज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Swadhisthan Chakra (Self Dwelling Wheel). There are 6 petals of this Lotus, Vam is its Seed, Water is its Element, Goddess is Rakini. God is Brahma, Crocodile is its Ride. It is destroyer of 6 human enemies, remover of animal instinct, and bestower of full knowledge of astral entities. Meditation on this automatically yields true knowledge about the functioning of life.

ध्यान 25

कामकलिकाधारे कामाक्षिशीर्षे विलसत् मूत्रद्वार जपाकुसुमम्।
सर्वसंकटनाशनं भवव्याधि विनाशकं शुभम्॥
अकालमृत्युभयहरं सर्वपापप्रशमनं शांतिदाम्।
ध्यायेत् मूत्रद्वाराग्रे अद्भुत जपापुष्प प्रभाम्॥

भावार्थ

काम कलिका के नीचे और कामाक्षी के ऊपर जपाकुसुम के समान मूत्रद्वार शोभायमान है, जो सर्व संकट नाशक, भव व्यधि विनाशक और कल्याणकारी है। यह अकाल मृत्यु के भय को हरण करने वाला, सब पापों का विनाशक और शांतिदाता है। मूत्रद्वार के आगे अद्भुत जपापुष्प की प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Below clitoris and above Vagina, Uretha (Urinary outlet) of reddish colour (like Japa flower) is beautified. It is annihilator of all difficulties, pains and sufferings of life and provides good luck and well being. It is remover of the fear of unusual death, destroyer of all sins and bestower of peace and happiness. Meditate at the front of Uretha Japa-flower like unique lustre.

यंत्र मंत्र

ॐ क्रीं हूं स्वरूपे हूं क्रीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ वं स्वाधिष्ठानपद्मं षटदलं जलतत्वं जपावर्णं राकिनीशक्तिं ब्रह्मदेवं मकरवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ स्वाधिष्ठानचक्र स्थिते वं भं मं यं रं लं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

जनन चक्र (BIRTH WHEEL)

चक्र

धारणा 26

वन्दे षोडश्या: जननचक्रं त्रिदलपद्मं ऐं बीजम्।
सृजनतत्वं भारतीशक्तिं भरतदेवं राजहंसवाहनम्॥
ब्रह्मानंदं परमसुखदं चराचरस्य जननमूलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सृजनशक्तिरुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र

भावार्थ

षोडशी के जनन चक्र का वन्दन है। जनन चक्र के पद्मदल 3 हैं, बीज ऐं है. सृजन तत्व है, शक्ति भारती है, देव भरत है, वाहन राजहंस है। यह ब्रह्मानंद और परम सुखदायक है तथा चराचर जगत का जनन मूल है। इसके ध्यान मात्र से सृजन शक्ति स्वयं उत्पन्न होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Janana Chakra (Birth Wheel). There are 3 petals of this Lotus, Aiem is its Seed, Production is its Element, Goddess is Bharati, God is Bharat, Swan goose is Ride. It is absolute bliss and happiness and it is source of all movable and immovable world. Meditation on this automatically yields power of creation.

ध्यान 26

मूत्रेन्द्रिय मूले विलसत् दिव्य कामाक्षि धूम्र रक्तवर्णाम्।
कामकन्दरां सुरतिसुरंगं पद्मपुष्पं मदनमंदिरम्॥
ब्रह्मानंदमयी देवीं पुत्र – पौत्र भोग – योग प्रदायिनीम्।
ध्यायेत् योनि मण्डले विचित्र – धूम्रारुण प्रभाम्॥

भावार्थ

मूतेन्द्रिय के मूल में धूम्र - रक्त वर्ण की दिव्य कामाक्षी सुशोभित है। यह ही कामकन्दरा, सुरति सुरंग, पद्मपुष्प (कमल) और मदनमन्दिर है। यह ब्रह्मानंदमयी देवी है, तथा पुत्र - पौत्र और भोग - योग दायनी है। योनि मण्डल में विचित्र धूम्रारुण प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Below Uretha (urinally outlet) lies divine vagina of smoky - red colour. It is Kamakshi (Cupid Eye), Kām - Kandra (Cupid Cave), Surati - Suranga (Love Tunnel), Lotus flower and temple of Cupid. It is absolute bliss, bestower of progeny, enjoyent and yogic perfection. Meditate around vagina unique smoky - red lustre.

यंत्र मंत्र

ॐ ज्लीं ज्लां सृष्टि मूलं ज्लां ज्लीं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ ऐं जननपद्मं त्रिदलं सृजनतत्वं धूम्रारुणवर्णं वाणीशक्तिं विधिदेवं राजहंसवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ जनन चक्र स्थिते जां जीं जूं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

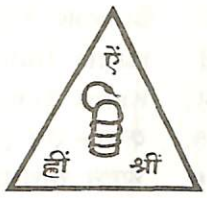
मूलाधार चक्र (ROOT WHEEL)

चक्र

धारणा 27

वन्दे षोडश्या: मूलाधारचक्रं चतुर्दलपद्मं लं बीजम्।
पृथ्वीतत्वं डाकिनीशक्तिं गणपतिदेवं गजवाहनम्॥
दुष्कर्मनाशकं सर्वपाप प्रशमनं त्रिकालसिद्धि प्रदम्।
यस्य ध्यान मात्रेण कुण्डलिनी ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

यंत्र



भावार्थ

षोडशी के मूलाधार चक्र का वन्दन है। मूलाधार चक्र के पद्मदल 4 हैं, बीज लं है, तत्व पृथ्वी है, शक्ति डाकिनी है, देव गणपति है, वाहन गज है। यह दुष्कर्म नाशक, सर्व पाप विनाशक और त्रिकाल सिद्धि प्रद है। इसके ध्यान मात्र से कुण्डलिनी जाग्रति का ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Mooladhar Chakra (Root Wheel). There are 4 petals of this Lotus, Lam is its Seed, Earth is its Element, Goddess is Dakini, God is Ganpati, Ride is Elephant. It is annihilator of taints and sins of life, and bestower of Trikalsiddhi (knowledge of past, present and future). Meditation on this automatically leads to the knowledge of awakenings of Kundalini.

ध्यान 27

योनि – त्रिभुजमूले विलसत् भुजंगीं धूम्रलिंगसहिताम्।
अनंतकांतिशक्तिवंतां समग्रऊर्जागारां शिवाम्॥
मूलाधार निवासिनी जगत् प्रदीप्ति भास्करां शुभाम्।
ध्यायेत् मूलाधार मध्ये पीत – रक्त कांतिमय भुजंगीम्॥

भावार्थ

योनि त्रिभुज के मूल में कुण्डलिनी धूम्र लिंग सहित शोभायमान है, जो अनंत कांति - शक्ति युक्त है तथा समग्र ऊर्जा का आगर और मंगलमय है। यह मूलाधार निवासिनी, जगत को सूर्य के समान प्रदीप्त करने वाली है और शुभकारी है। मूलाधार के मध्य में पीत - रक्त कांति वाली भुजंगी का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Below vagina triangle lies Kundalini coiled on smoky Linga. It provides infinite power and energy and it is cause of conservation of energy. Kundalini who resides in Mooladhar (Root Support) is very auspicious and She dazzels the world like sun. Meditate at root - wheel the luminious golden - reddish Kundalini.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं त्रिकालसिद्धिं श्रीं ह्रीं ऐं ॐ

चक्र मंत्र

ॐ लं मूलाधारपद्मं चतुर्दलं पृथ्वीतत्वं पीतरक्तवर्णं
डाकिनीं शक्तिं गणपतिदेवं गजवाहनम् नमो नम:

कुण्डलिनी मंत्र

ॐ मूलाधार स्थिते वं शं षं सं कुण्डलिनी शक्तिं नमो नम:

लेखक के आध्यात्मिक, पठनीय प्रकाशन

1.	On Meditation	Rs. 135.00
2.	Cosmic Yoga (Brahma Yoga)	Rs. 125.00
3.	Kama Tantra (Divine Techniques of Love)	Rs. 160.00
4.	Kama Tantra - Posture Supplement	Rs. 50.00
5.	काम – तंत्र (शिव – शक्ति तंत्र पर आध्यात्मिक और वैज्ञानिक ग्रंथ)	रु. 160.00
6.	ध्यान साधना और आधुनिक मानव	रु. 115.00
7.	ब्रह्म योग (विवाहित युगलों हेतु सुख – शांति का मार्ग)	रु. 160.00
8.	ध्यान योग	रु. 10.00
9.	योग और ध्यान	रु. 10.00
10.	योग साधना	रु. 10.00
11.	प्राच्य गुह्य ब्रह्म योग	रु. 10.00
12.	दस महाविद्या तंत्र	रु. 51.00
13.	प्राचीन भारत के लुप्त श्री दस महाविद्या शक्तिपीठों का पुनर्निर्माण	रु. 5.00
14.	आदर्श कामकला और रति रहस्य भाग – 1 (आदर्श काम और नर – नारी प्रकृति तंत्र)	रु. 30.00
15.	आदर्श कामकला और रति रहस्य भाग – 2 (आदि युगल का विकास और कामोद्दीपन तंत्र)	रु. 20.00
16.	आदर्श कामकला और रति रहस्य भाग – 3 (मैथुनासन और दीर्घ सम्भोग तंत्र)	रु. 30.00
17.	हठ योग और ध्यान (आसन, प्राणायाम, बंध और मुद्रायें)	रु. 20.00
18.	श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ, इन्दौर	रु. 7.00
19.	सौन्दर्यानन्द – लहरी योग	रु. 61.00
20.	सचित्र श्री दस महाविद्या साधन	रु. 30.00
21.	श्री पारदेश्वर साम्बसदाशिव साधन एवं वैदिक षोडशोपचार पूजन विधि	रु. 10.00
22.	सिद्ध श्री हनुमत साधन	रु. 5.00
23.	श्री दस महाविद्या समन्वय साधन	रु. 5.00
24.	सिद्ध श्री उच्छिष्ट गणपति साधन	रु. 5.00
25.	सिद्ध श्री कुण्डलिनी साधन	रु. 5.00
26.	सिद्ध श्री नंदीराज साधन	रु. 5.00
27.	सिद्ध श्री दक्षिण कालिका साधन	रु. 5.00
28.	सिद्ध श्री तारा साधन	रु. 5.00
29.	सिद्ध श्री षोडशी साधन	रु. 5.00
30.	सिद्ध श्री भुवनेश्वरी साधन	रु. 5.00
31.	सिद्ध श्री भैरवी साधन	रु. 5.00
32.	सिद्ध श्री धूमावती साधन	रु. 5.00
33.	सिद्ध श्री कमला साधन	रु. 5.00
34.	सिद्ध श्री शिव साधन	रु. 5.00
35.	सिद्ध श्री राधा साधन	रु. 5.00
36.	सिद्ध श्री भैरव साधन	रु. 5.00

अध्याय – 7 ब

सौन्दर्यानन्द – लहरी योग

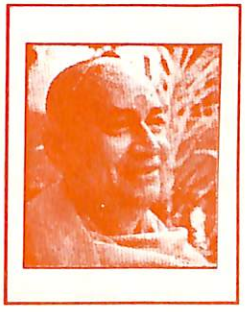
(Waves of Beauty & Bliss)

युग्मचक्र खण्ड

(16 युग्मचक्रों का वर्णन)

स्वामी सत्यमित्रानन्द गिरि

निवृत जगद्गुरु शंकराचार्य, ज्योतिर्मठ शाखा



सम्मानीय स्वामी श्रीधरानन्दजी महाराज

सादर ॐ नमोनारायण,

अनेक वर्षों बाद आपसे मिलकर अति हर्ष हुआ। आपके आध्यात्मिक अनुभवों को आप देश – विदेश में वितरित कर रहे हैं, यह परम गौरव की बात है।

श्री दस महाविद्या, कुंडलिनी जाग्रति ब्रह्मयोग पर आपकी पुस्तकें अत्युत्तम तथा संग्रहणीय हैं। वैज्ञानिक विवेचन से परिपूर्ण ग्रंथ साहित्यनिधि के रत्न हैं।

मैं उनके प्रचार – प्रसार की हृदय से कामना करता हूँ।

आप दीर्घायु हो, समस्त जगत का कल्याणकार्य संपन्न करते रहें, यही पराम्बा से प्रार्थना है।

भवदीय

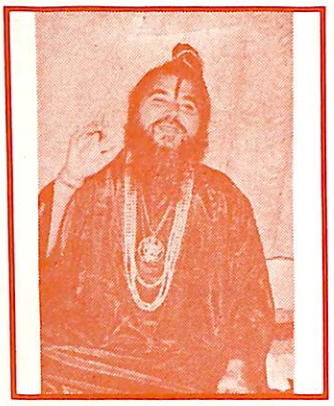
स्वामी सत्यमित्रानन्द गिरि

समन्वय कुटीर, सप्त सरोवर, हरिद्वार - 249 410 (उ.प्र.)

श्री श्री 1008 कापालिक महाकाल भैरवानन्द सरस्वती

माँ कामख्या धाम, महाकाल श्मशान, कामरूप (आसाम)

कामदे कामरूपस्ते सुभगे सुसेविते,
करोभि दर्शन दिव्या: सर्वकार्माथ सिद्धे:।



'जय माँ'

श्री स्वामी श्रीधरानन्दजी

बहुत ही आनन्द के साथ मैं आपको सौन्दर्य – लहरी भाग (2) के लिये अपने दो शब्द भेज रहा हूँ। इस अथक प्रयास के लिये तंत्र जगत आप को कभी विस्मरित नहीं करेगा। माँ का आर्शीवाद आपके साथ है। माँ आप की लेखनी पर सरस्वती के रूप में बिराजें।

सौन्दर्य – लहरी भाग दो की प्रतिलिपी मुझे मिली। यह ग्रन्थ आद्यजगत गुरु शंकराचार्य द्वारा माँ की आराधना के लिये तांत्रिक पद्धति पर आधारित ग्रन्थ है जिसमें श्रीविद्या, यंत्र, मंत्र, चक्र, क्रमबद्ध समाहित है।

स्वामी श्रीधरानन्द द्वारा किया गया यह प्रयास विशेषकर युग्मचक्रों के विषय में, जो कि लुप्तप्राय हैं, प्रशंसनीय है, उन्होंने माँ के श्री विग्रह में युग्मचक्र समाहित किये हैं।

लोक कल्याणार्थ एवं साधना के लिये यह पुस्तक अति उत्तम है। स्वामीजी ने गागर में सागर भरने की कोशिश की है, जो तंत्र जगत के लिये अनूठा प्रयास है। कलियुग में तंत्र ही मोक्ष प्राप्ति का एक मात्र सहज साधन है। लेकिन तभी, जब सभी क्रियाऐं सही तरीके से एवं जनकल्याण के लिये हों।

विश्वास है कि निकट भविष्य में श्री स्वामी श्रीधरानन्द जी तंत्र जगत पर अपनी लेखनी को विराम नहीं देगें।

भवदीय

कापालिक महाकाल भैरवानन्द सरस्वती

गण्ड युग्मचक्र

(Temple Lotus - Couple)

धारणा १

वन्दे षोडश्या: गण्ड युग्मचक्रं अरुणतिलक सहितम्।
तृतीय – नेत्रं दिव्यचक्षुं शिव – शक्ति – द्वैतभावमूलम्॥
नित्यं शुद्धं नित्यबोधं ऋद्धि – सिद्धि – दायकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण परम चैतन्यमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के गण्ड (कनपट) युग्मचक्र का अरुण तिलक सहित वंदन है। इसके मध्य में तृतीय नेत्र अर्थात् ज्ञान चक्षु है और यह शिव - शक्ति के द्वैतभाव का मूल है। यह नित्य, शुद्ध एवं नित्यबोध स्वरूप है तथा ऋद्धि - सिद्ध दायक है। इनके ध्यान मात्र से परम चैतन्य स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Sautation to Sodshi's Ganda (Temple) Yugma - Chakra (Lotus - Couple) together with red Tilak (Red mark on Fore - head). Third - eye or divine eye is sighted at its centre and it is the cause of differentiation between Shiva - Shakti. It is pure, enlightening and bestower of Ridhi - Sidhi (Super Natural Powers). Meditation on this leads automatically to Supreme enlightenment.

ध्यान १

लघुशंकु सदृशम् अरुणतिलकं बालरवि प्रभाभासम्।
जन्म – जरा – मृत्यु – व्याधिनिवारकम्, ज्ञान – वैराग्यदायकम्॥
सौभाग्यमारोग्यदायकं धनैश्वर्यप्रदायकम्।
ध्यायेत् ललाट मध्ये अरुणतिलक प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

लघुशंकु के सदृश अरुणतिलक से उदयकालीन सूर्य की प्रभा भासित हो रही है, जो जन्म - जरा - मृत्यु - व्याधि की निवारक है और ज्ञान - वैराग्य दायनी है। तथा यह सौभाग्य - आरोग्य दायनी और धन - ऐश्वर्य प्रदायनी भी है। ललाट के मध्य में अरुण तिलक के प्रभामण्डल का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Little conical red Tilak is radiating brilliant light like rising Sun. It dispels troubles of Birth - old Age - Death and leads to absolute knowledge, renunciation, health, wealth, happiness, name and fame. Meditate at the centre of fore - head aura of red Tilak.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रीं ह्रां द्वैतभाव रूपे ह्रां ह्रीं ॐ

यंत्र

पलक युग्मचक्र

धारणा २

(Eye-Lid Lotus-Couple)

वन्दे षोडश्या: पलक युग्मचक्रं शिवशक्ति लीलास्वरूपम्।
बाह्यान्तर त्राटकमूलं सृष्टि – स्थिति – लय कारणम्॥
नासा – भ्रुकुटि – ध्यान – धारणा शक्तिं वशित्व सिद्धि रूपम्।
यस्य ध्यानमात्रेण शांभवीमुद्रा उत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के पलक युग्मचक्र का वन्दन है, जो शिव-शक्ति की लीला का स्वरूप है। यह बाह्य और अभ्यांतर त्राटक का मूल है, सृष्टि-स्थिति-लय का कारण है, नासा-भृकुटि पर ध्यान-धारणा की शक्ति है तथा वशित्व सिद्धि का रूप है। इनके ध्यान मात्र से शांभवी मुद्रा स्वयं सिद्ध होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Palak (Eye-Lid) Lotus-Couple, which manifest Lila (Play) of Shiva-Shakti, which is source of internal and external Trataka (Steady Gazing) and cause of creation, preservation and destruction of the world. It bestows power of Frontal Gaze, Nasal Gaze, and psysic power of Vashitva (Enhanting power). Meditation on this automatically leads to Sambhavi Mudra (Eyebrow Centre Gazing Attitude).

ध्यान २

दिव्य पक्ष्मयुत पलक द्वंदम् श्वेत नील प्रभाऽलोकितम्।
अज्ञान – तिमिर नाशकं चक्षु – उन्मीलितम् ज्ञानाञ्जनम्॥
यत्स्थिरम् सत्यासत्यम् चैतन्याचैतन्यं आनंदानंदम्।
ध्यायेत् पलकयुग्मचक्रे श्वेत – नील प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

दिव्य बरौनियों से युत दोनों पलकों से श्वेत-नील प्रभा आलोकित हो रही है, जो अज्ञान अंधकार की नाशक तथा ज्ञानरूपी अंजन से अज्ञान तिमिराच्छित नेत्रों को उन्मीलित करती हैं। इनके स्थिर रहने से सत्यासत्य, चैतन्याचैतन्य व आनंदानंद स्थिर हैं। पलक युग्मचक्र में श्वेत-नील प्रभामण्डल का ध्यान करना चाहिये।

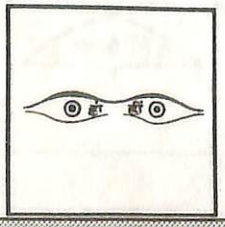
PURPORT

Both eyelids adorned with eye lashes are radiating brilliant white-blue light, which dispels ignorance and yields supreme knowledge. Truth and beyond truth, Enlightenment, and beyond enlightenment, Bliss and beyond bliss exist due to its existence. Meditate at the centre of eyelid Lotus-couple white-blue Aura.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रां ह्रीं मायारूपे ह्रीं ह्रां ॐ

यंत्र



कर्ण युग्मचक्र

(Ear Lotus - Couple)

धारणा ३

वन्दे षोडश्या: कर्ण युग्मचक्रं शिव – शक्ति भेद प्रकाशकम्।
अनंतनाद अनादिनाद सामनाद ब्रह्मनाद मूलम्॥
वीणा मृदंग मंजीर, झांझ भेदकं नादसिद्धि प्रदम्।
यस्य ध्यानमात्रेण प्राकाम्य सिद्धिर्भवतु स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के कर्ण युग्मचक्र का वन्दन है, जो शिव - शक्ति के भेद को प्रकाशित करते हैं, तथा अनंतनाद, अनादिनाद, सामनाद और ब्रह्मनाद का मूल हैं। ये वीणा, मृदंग, मंजीर और झांझ की ध्वनियों का भेद करते हैं तथा नाद सिद्धि के दायक हैं। इनके ध्यान मात्र से प्रकाम्य सिद्धि स्वयं प्राप्त होती है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Ear Lotus - Couple, which is cause of seperation of Shiva - Shakti. It is source of Infinite Sound, Eternal Sound, Sam Sound, Brahma (Supreme) Sound. It differentiates all sounds such as flute, drum, cymbal, sistrum etc. and yields Nada (Sound) psycic power. Meditation on this automatically yields Prakamya (Compromise and Adjustment) Siddhi (Super natural Power).

ध्यान ३

लघुशंख सदृशं कर्णयुग्मं तप्तकांचन प्रभाभासम्।
राग – रागिणी रहस्य वादन – गायन भेद प्रकाशकम्॥
श्रुति स्मृति पुराण मंत्रादि: ध्वनि: विवर्तनम्।
ध्यायेत् कर्णयुग्मे वृत्ताकार स्वर्णाभामण्डलम्॥

भावार्थ

लघु शंख के सदृश दोनों कानों से तप्त स्वर्ण की प्रभा भासित हो रही है, जो राग - रागिणी के रहस्य व वादन - गायन के भेद को प्रकाशित करती है, तथा श्रुति, स्मृति, पुराण व मंत्रादि की ध्वनियों की वृद्धि करती है। दोनों कानों पर वृत्ताकार स्वर्ण आभामण्डल का ध्यान करना चाहिये।

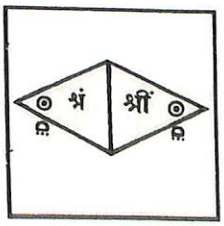
PURPORT

Ears like little cronches radiate lusture of gold. It is mystry of Raga - Ragini and it differentiates Vadana - Gayana. It is the source of Vedic, Smritic, Puranik and Mantric Sounds. Meditates at the ears circular golden lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रं श्रीं श्रुं नादरूपे श्रुं श्रीं श्रं ॐ

यंत्र



कपोल युग्मचक्र

(Cheek Lotus - Couple)

धारणा ४

वन्दे षोडश्या: कपोल युग्मचक्रं शिव – शक्ति द्वैत रूपम्।
श्वेत – रक्त प्रभामध्ये दिव्यतिल आकर्षण मूलम्॥
महासरस्वती महालक्ष्मी महाकाली प्रतीकम्।
यस्य ध्यान मात्रेण त्रिशक्ति – सायुज्य भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के कपोल युग्मचक्र का वन्दन है, जो शिव - शक्ति का द्वैत रूप है, जिनकी श्वेत - रक्त प्रभा के मध्य में दिव्य तिल आकर्षण का मूल है। श्वेत - रक्त प्रभा से सुशोभित तिल युक्त कपोल महासरस्वती, महालक्ष्मी और महाकाली का प्रतीक हैं। इनके ध्यान मात्र से त्रिशक्ति का समन्वय स्वयं हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Kapola (Cheek) Lotus - Couple, which is symbol of difference of Shiva - Shakti. Together with attractive mole and white - red radiance of the cheek represents Maha - Sarsawati, Maha - Laxmi and Maha - Kali. Meditation on this leads to harmonization of three great Goddesses.

ध्यान ४

कपोल जलहरी मध्ये विलसत् तिल लिंग स्वरूपम्।
लध्वाकारं बीजरूपं कोटि – काम – छवि विवर्जितम्॥
द्वादशज्योतिर्लिंग ध्यान फलं एकादशरुद्ररूपम्।
ध्यायेत् कपोल युग्मकेन्द्रे श्वेत – रक्त – प्रभा मण्डलम्॥

भावार्थ

जलहरी रूपी कपोल पर तिल लिंग के समान सुशोभित है, जो लध्वाकार और बीज रूप है, करोड़ों कामदेवों की शोभा को विवर्जित करने वाला है। यह एकादश रुद्र रूप है और द्वादशालिंगों के ध्यान का फल इसके ध्यान से प्राप्त होता है। दोनों कपोलों के केन्द्र में श्वेत - रक्त प्रभा का ध्यान करना चाहिये।

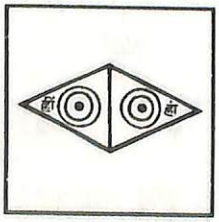
PURPORT

On cheek Jalhari (Vulva), mole is like Phallus, which is small but seed form of Shiva and is much more beautiful than thousand's of Cupids. It yields the fruit of meditation of twelve Jyotir - Lingas and represents eleven Rudras. Meditate on cheeks white - red radiance.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रीं हां क्लीं तिललिंगे क्लीं हां ह्रीं ॐ

यंत्र



स्कन्ध युग्मचक्र

(Shoulder Lotus - Couple)

धारणा ५

वन्दे षोडश्या: स्कन्ध युग्मचक्रं दोर्मूल सहितम्।
श्वेत – नील प्रभाभासं सत् – तम समन्वितम्॥
राग – द्वेष दु:ख – सुखादि सर्वद्वंद संगमरूपम्।
यस्य ध्यानमात्रेण समत्वज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के स्कन्ध युग्मचक्र का दोर्मूल (काँखों) सहित वन्दन है, जो श्वेत - नील प्रभा से शोभित सत् - तम का समन्वय रूप हैं, तथा राग - द्वेष, दु:ख - सुखादि सब द्वंदों के संगम का प्रतीक हैं। इनके ध्यान मात्र से समत्वज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Skands (Shoulder) Lotus - Couple together with armpits radiating white - blue lusture as union of Sata - Raja. It represents conjunction of opposites like attraction and repultion, happiness and sorrows. Meditation on this leads automatically to balanced knowledge for right action at right time.

ध्यान ५

स्कन्ध दोर्मूल मण्डलवृत्तं श्वेतनील प्रभाभासम्।
रुचिरं आनंदरूपं रतिकाम कोटि कला प्रवर्धनम्॥
भुक्ति – मुक्ति – स्वरूपम् सौभाग्यारोग्य प्रदायकम्।
ध्यायेत् स्कन्ध द्वंदे वृत्ताकार श्वेत – नील प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

स्कन्ध - दोर्मूल मण्डलवृत्त से श्वेतप्रभा भासित हो रही है, जो रुचिर व आनंदरूप है, तथा रति व कामदेव की कोटि कलाओं का प्रवर्धन करने वाली हैं। यह मुक्ति - मुक्ति का स्वरूप है, तथा सौभाग्य - आरोग्य प्रदायक है। दोनों स्कन्धों पर वृत्ताकार श्वेत - नील प्रभा मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

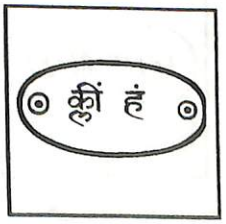
PURPORT

Circular form of shoulders and armpits radiate white - blue brilliant lusture, which is beautiful, blissful and represents enjoyment and liberation, and good health and luck. Meditate at the centre of shoulders white - blue circular brilliant lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ क्लीं हं भुक्ति – मुक्ति रूपे हं क्लीं ॐ

यंत्र



कुच युग्मचक्र

(Breast Lotus - Couple)

धारणा ६

वन्दे षोडश्या: कुचयुग्मं कुचाग्र कुच क्षेत्रिका सहितम्।
कुचाग्र लिंगरूपम् कुचक्षेत्रिका जलहरी स्वरूपम्॥
ककुत्स्थल मध्ये विलसत् शिव - शक्ति क्रीड़ा स्थलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण चित्तवृत्ति निरोध: भवतु स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के कुचयुग्म का कुचाग्र व कुच क्षेत्रिका सहित वन्दन है। कुचाग्र लिंगरूप है और कुचक्षेत्रिका जलहरी स्वरूप है। ककुत्स्थल (कुचों का मध्य स्थल) शिव - शक्ति का क्रीड़ा स्थल है। इनके ध्यान मात्र से चित्तवृत्ति का निरोध स्वयं होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Breats, Areolas together with nipples. Nipple represents Linga (Phallus) and areola represents Jalhari (Vulva). Space between breast represents play - platform of Shiva - Shakti. Meditation on this automatically yields restraint of all mental modifications.

ध्यान ६

श्वेत कुचशिखरे शोभित अरुण कुच क्षेत्रिका जलहरीम्।
कुचक्षेत्रे विलसत् नीलकुचाग्र शिव - लिंग स्वरूपम्॥
श्वेत - अरुण - नील प्रभाभासित सत् - रज - तम रूपम्।
ध्यायेत् कुचयुग्म चक्रे श्वेत - अरुण - नील मण्डलम्॥

भावार्थ

श्वेत कुच के शिखर पर अरुण कुचक्षेत्रिका जलहरी के रूप में शोभायमान है। कुचक्षेत्रिका पर नील कुचाग्र शिवलिंग स्वरूप शोभायमान है। इसके कारण प्रस्फुटित श्वेत - अरुण - नील प्रभा सत - रज - तम के समन्वय का प्रतीक है। कुच युग्मचक्र पर श्वेत - अरुण - नील मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

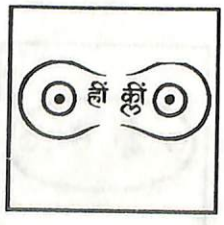
PURPORT

On the top of white Breast, Areola stands as Jalhari. On Areola blue Nipple stands as Shiva Linga (Phallus). White - Red - Blue brilliance of this represents Sata - Raja - Tama. Meditate at Breast Lotus - Couple brilliant white - red - blue lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं त्रिगुणरूपे क्लीं ह्रीं ऐं ॐ

यंत्र



बाहु युग्मचक्र

(Arm Lotus - Couple)

धारणा ७

वन्दे षोडश्या: बाहु युग्मचक्रं शिव – शक्ति ऊर्जामयम्।
सुघटितं सुघरं मृणालं रत्न – केयूर मण्डितम्॥
ओजवन्तं शक्तिवन्तं क्षमतावन्तं सामर्थ्यवन्तम्।
यस्य ध्यान मात्रेण सर्वशक्तिवान् भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के बाहु युग्मचक्र का वन्दन है, जहाँ पर शिव - शक्ति ऊर्जामय है। षोडशी के बाहु सुघटित, सुघर व मृणाल हैं, जिन पर रत्न - केयर (बाजू बंद) शोभायमान हैं तथा वे ओजवंत, शक्तिवंत, क्षमतावंत और सामर्थ्यवंत हैं। इनके ध्यान मात्र से साधक सर्व शक्तिवान स्वयं हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Arm Lotus - Couple full of energy of Shiva - Shakti. The arms are well built, beautiful, sound and are adorned with jewel armlets, and are full with power and energy. Meditation on this automatically yields omnipotence.

ध्यान ७

दिव्यांगद भूषित बाहुयुग्मं कांचनाभामयम्।
सर्व शत्रुविनाशकं धनऐश्वर्य प्रदायकं शुभम॥
जय – विजय – यश प्रदं धर्मार्थकामधेनु शिवम्।
ध्यायेत् बाहुयुग्मे चक्रसहितं दिव्य कांचनवृत्तम्॥

भावार्थ

दिव्य आंगदों (बाजू बंदों) से भूषित दोनों बाहें कांचनाभामय हैं, जो सर्वशत्रुओं की विनाशक, धन - ऐश्वर्य प्रद और शुभ हैं। ये जय - विजय - यश प्रद, धर्म - अर्थ - काम की कामधेनु और मंगलमय हैं। बाहुयुग्म में चक्रों सहित दिव्य कांचन वृत्तों का ध्यान करना चाहिये।

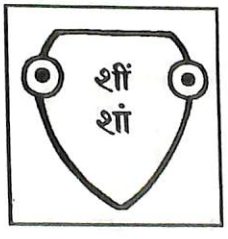
PURPORT

Adorned with beautiful armlets both arms radiate golden brilliance, which destroys enemies and bestows wealth, magnificence, success, victory, name and fame. Meditate on both arms divine golden circles.

यंत्र मंत्र

ॐ शीं शां शक्ति रूपे शां शीं ॐ

यंत्र



कटि युग्मचक्र

(Waist Lotus-Couple)

धारणा ८

वन्दे षोडश्या: कटि युग्मचक्रं शिवशक्ति विच्छिन्न रूपम्।
त्रिवली विभूषित कृशोदरं त्रिशक्ति संगम स्वरूपम्॥
रुचिर रोमावली सुशोभित निम्न नाभिं शक्ति बीज स्थलम्।
यस्य ध्यानमात्रेण अहंभाव: विगलित: स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के कटि युग्मचक्र का वन्दन है, जो शिव-शक्ति का विच्छिन्न रूप है। कृशोदर पर विभूषित त्रिवली त्रिशक्ति के संगम का स्वरूप है। रुचिर रोमावली से सुशोभित निम्न नाभि शक्ति का बीज स्थल है। इनके ध्यान मात्र से अहं भाव स्वयं विगलित हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Waist Lotus-Couple where Shiva-Shakti are totally seperated. Adorned with Trivali (Three clefts of belly) on feeble stomach is conjuction of three energies. Deep Navel adorned with beautiful smooth hair stripe is place of Sakti Beej (Energy Seed). Meditation of this automatically disappears ego.

ध्यान ८

त्रिवली विभूषित कृशोदरं रवि – अग्नि – सोमरूपम्।
रुचिर रोमावली विभूषित निम्ननाभिम् सूक्ष्म ब्रह्मरूपम्॥
विचित्र किंकिणी विभूषित क्षीणकटिम् लघिमा स्वरूपम्।
ध्यायेत् कटिमण्डले अरुण – पीत – श्वेत प्रभाचक्रम्॥

भावार्थ

त्रिवली विभूषित कृशोदर रवि-अग्नि-चन्द्र रूप है, तथा रुचिर रोमावली से विभूषित निम्न नाभि सूक्ष्म ब्रह्म रूप है। विचित्र किंकिणी से विभूषित क्षीण कटि लघिमा रूप है। कटि मण्डल में अरुण-पीत-श्वेत प्रभा मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Feeble stomach adorned with Trivali represents Sun-Fire-Moon. Decorated with beautiful hair stripe deep navel is like subtle Brahma (imageless and impersonal Supreme Being). Feeble waist adorned with waistlet represents obscure form of Brahma. Meditate around waist red-yellow-white circular lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं ह्रीं लघिमा रूपे ह्रीं श्रीं ॐ

यंत्र

मणिबंध युग्मचक्र

(Wrist Lotus - Couple)

धारणा ९

वन्दे षोडश्या: मणिबंध युग्मचक्रं शिव – शक्ति सौम्यरूपम्।
सुमृदुलं सुकुमारं सुघटं नानावलयालंकार भूषितम्॥
कांतियुक्तं तेजयुक्तं ओजयुक्तं परमानन्द स्वरूपम्।
यस्य ध्यानमात्रेण ब्रह्मानुराग: उत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के मणिबंध (कलाई) युग्मचक्र का वन्दन है, जो शिव - शक्ति का सौम्य रूप है, तथा दोनों मणिबंध सुमृदुल, सुकुमार एवं सुघटित हैं और नाना वलयाकार अलंकारों (कंगन आदि) से विभूषित हैं, और ये कांतियुक्त, तेजयुक्त, ओजयुक्त और परमानन्द स्वरूप हैं। इनके ध्यान मात्र से ब्रह्मानुराग स्वयं उत्पन्न हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Wrist Lotus - Couple representing calm and quite Shiva - Shakti. Wrists are delicate, tender, slender and adorned with circular ornaments as bangles, wristbands etc., and are luminious, radiant, shining bright and blissful. Meditation on this automatically leads to love and devotion to Supreme Being.

ध्यान ९

रत्नकंकण भूषित मणिबंध युग्मं स्वर्णाभामयम्।
सर्वक्षोभ विनाशकम् सुखशांति प्रदायकम् शिवम्॥
धनऐश्वर्य प्रदायकम् सौभाग्यारोग्य कल्पतरुम्।
ध्यायेत् मणिबंध मण्डले चक्र – सहितम् स्वर्णवृत्तम्॥

भावार्थ

रत्न - कंगनों से सुशोभित दोनों कलाइयां स्वर्ण आभामय हैं, जो सब क्षोभों की विनाशक, सुख - शांति प्रद और मंगलकारी हैं। तथा धन - ऐश्वर्य प्रद और सौभाग्य - आरोग्य का कल्पतरु हैं। मणिबंध युग्म में चक्र सहित स्वर्ण वृत्तों का ध्यान करना चाहिये।

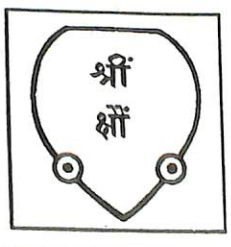
PURPORT

Both Wrists adorned with jewel Wristlets, radiate golden lusture, which annihilate pains and sorrows, and bestow peace, happiness, wealth, splendour, health and luck. Meditate around wrists golden circles together with lotuses.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं क्षौं शांतिरूपे क्षौं श्रीं ॐ

यंत्र



हस्त युग्मचक्र

(Hand Lotus - Couple)

धारणा १०

वन्दे षोडश्या: हस्त युग्मचक्रं करतलांगुली सहितम्।
सुकोमलं मनोहरं कान्तं सर्वकामप्रदं विचित्रम्॥
भुक्ति - मुक्ति दायकम् आनंदकंदं ब्रह्मानंदं परमशिवम्।
यस्य ध्यान मात्रेण प्रेमानुराग: उत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के हस्त युग्मचक्र का हथेलियों व अंगुलियों सहित वन्दन है, जो सुकोमल, मनोहर, कांत, सर्वकामप्रद और मनोहर हैं। ये भुक्ति - मुक्ति दायक, आनंदकंद, ब्रह्मानंद और परम कल्याणकारी हैं। इनके ध्यान मात्र से प्रेमानुराग स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Hand Lotus - Couple together with fingures, which are delicate, delightening, shining, blissful, unique and bestower of enjoyment, liberation, absolute pleasure, happiness and joy. Meditation on this automatically yields supreme love and devotion.

ध्यान १०

नानालंकारभूषितं हस्तयुग्मं तप्तकांचन प्रभाम्।
सर्वदु:खशोकहरं कर्मरूपं नित्यानंद प्रदायकम्॥
ज्ञानदायकं भावदायकं सर्वबाधा प्रशमनम्।
ध्यायेत् हस्त - चक्र - सहितम् दिव्यकांचन मण्डलम्॥

भावार्थ

नाना अलंकारों से विभूषित दोनों कर तप्त कांचन की प्रभा से आलोकित है, जो सर्व दु:ख - शोकों का हरण करने वाले, कर्मरूप और नित्यानंद प्रद हैं तथा ज्ञानदायक भावदायक और सब बाधाओं का प्रशमन करने वाले हैं। हस्त - चक्र सहित दिव्य कांचन मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

Hands decorated with different kind of ornaments radiate bright golden lustre, which symbolize service and action, and are annihilator of pains and sufferings, and bestower of absolute happiness, knowledge and dedication. Meditate on divine golden lusture together with hand lotuses.

यंत्र मंत्र

ॐ क्रीं क्रां कर्मरूपे क्रां क्रीं ॐ

यंत्र

नितंब युग्मचक्र

(Buttock Lotus - Couple)

धारणा ११

वन्दे षोडश्या: नितंब युग्मचक्रं द्वंद तापहारकम्।
सौभाग्यमारोग्य प्रदायकं गरिमा सिद्धि दायकम्॥
धनैश्वर्यदायकम् ज्ञानमूलं अज्ञान मूलहरणम्।
यस्य ध्यान मात्रेण सम्यक् ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के नितंब युग्मचक्र का वन्दन है, जो द्वंद तापों (जैसे राग - द्वेष, आकर्षण - विकर्षण आदि) के हारक हैं तथा सौभाग्य - आरोग्य प्रदायक और गरिमा सिद्धिदायक हैं। ये धन - ऐश्वर्यदायक, ज्ञान मूल और अज्ञान मूल का हरण करने वाले हैं। इनके ध्यान मात्र से सम्यक्ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता हैं।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Buttock Lotus - Couple, which is destroyer of impulses of opposites and bestower of health, luck and Garima Siddhi (Super Natural Power of Magnificence). It yields splender, wealth and knowledge and eradicates ignorance. Meditation on this automatically leads to comprehensive knowledge (evenness of temper etc.).

ध्यान ११

नितंबद्वंद मण्डलवृत्तं नीलकांचन प्रभाभासम्।
पुष्टिरूपम् तुष्टिरूपम् मोहरूपं मायारूपं रतिरूपम्॥
ऋद्धिरूपं सिद्धिरूपं भेदरूपं द्वंदरूपं शिवरूपम्।
ध्यायेत् श्रोणिद्वंदचक्रे नीलस्वर्ण प्रभामंडलम्॥

भावार्थ

दोनों नितम्बों के मण्डल वृत्तों से नील और स्वर्ण प्रभा भासित हो रही है, जो पुष्टिरूप, तुष्टि रूप, मोह रूप, माया रूप, रति रूप, ऋद्धि रूप, सिद्धि रूप, भेद रूप, द्वंद रूप और मंगल रूप हैं। दोनों नितंब चक्रों पर नील - स्वर्ण प्रभा मंडल का ध्यान करना चाहिये।

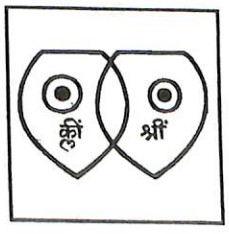
PURPORT

Spherical buttocks radiate brilliat blue - golden lumination, which is nourishing, delightful enchanting, illusing, romantic, charming, bewitching, and bestower of super natural powers such as Riddhis and Siddhis. Meditate at buttock - spheres blue - golden aura.

यंत्र मंत्र

ॐ क्लीं श्रीं गरिमारूपे श्रीं क्लीं ॐ

यंत्र



उरु युग्मचक्र

(Thigh Lotus - Couple)

धारणा १२

वन्दे षोडश्याः ऊरु युग्मचक्रं तुष्टिपुष्टि प्रवर्धनम्।
ऊर्जा - शक्ति मयं ओज - तेज मूलं प्रभा - कांति स्वरूपम्॥
बल - बुद्धि - विद्या दायकम् क्षोभ - शोक - दुःख निवारकम्।
यस्य ध्यान - मात्रेण दिव्यशक्तिमान भवेत् स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के उरु (जांघ) युग्मचक्र का वन्दन है, जो तुष्टि - पुष्टि के प्रवर्धक हैं। ये उर्जा - शक्ति मय, ओज - तेज मूल और प्रभा - कांति स्वरूप हैं, तथा बल - बुद्धि - विद्या दायक और क्षोभ - शोक - दुःख निवारक हैं। इनके ध्यान मात्र से साधक दिव्य शक्तिमान स्वयं हो जाता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Thigh Lotus - Couple, which nourishes and cherishes. Thighs are full with power and energy, vigour, efficasy, radiance and spender. This Lotus - Couple yields strength, intellect and knowledge and eradicates pains, sufferings and sorrows. Meditation on this automatically leads to divine power and energy.

ध्यान १२

उरुमध्ये विलसत् नील - रक्त प्रभामय मण्डलम्।
द्वंदरूपम् चैतन्यरूपं कर्मरूपं क्रियारूपं निरंजनम्॥
सामर्थ्यरूपं क्षमतारूपं सत्तारूपं प्रतिभारूपं।
ध्यायेत् ऊरु - द्वंद चक्रे नील - रक्त प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

जांघाओं के मध्य में नील - रक्त प्रभामय मण्डल सुशोभित हैं, जो द्वन्द रूप, चैतन्य रूप, कर्म रूप, क्रिया रूप, निरंजन, सामर्थ्य रूप, क्षमता रूप, सत्ता रूप और प्रतिभा रूप हैं। दोनों जँघा चक्रों पर नील - रक्त प्रभा मण्डलों का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

The centres of thighs radiate brilliant blue - red lumination, which represents attraction and repultion, intellect and knowledge, action and service, bliss and delight, and power and energy. Meditate at centres of thighs blue - red lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ ह्रीं क्लीं शक्तिरूपे क्लीं ह्री ॐ

यंत्र

जानु युग्मचक्र

(Knee Lotus - Couple)

धारणा १३

वन्दे षोडश्या: जानु युग्मचक्रं बल स्फूर्ति संगम रूपम्।
प्रेमप्रीतिरूपम् मायामोहरूपम् रतिकाम संयोजकम्॥
भुक्ति – मुक्ति – श्री प्रदायकम् मोह – मद – मत्सर विनाशकम्।
यस्य ध्यानमात्रेण सामंजस्यज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के जानु (घुटना) युग्मचक्र का वन्दन है, जो बल - स्फूर्ति के संगम का रूप है। यह प्रेम - प्रीति रूप, माया - मोह रूप और रति - काम का संयोजक है। तथा भुक्ति - मुक्ति - श्री प्रदायक और मोह - मद - मत्सर विनाशक हैं। इनके ध्यान मात्र से सामंजस्य ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutaion to Sodshi's Knee Lotus - Couple, which is conjuction of power and energy, love and emotion, illusion and attraction, and pacifier of love and emotion. It bestows enjoyment, liberation and splendour, and eradicates attatchment, pride and inertness. Meditation on this yields automatically harmonization of thoughts, and makes mind steady and calm.

ध्यान १३

जानुद्वंदे विलसत् नील प्रभामय वृत्त मण्डलम्।
मेरुरूपं सेतुरूपं समदर्शरूपम् समन्वय रूपम्॥
द्वंद्वातीतं भेदातीतं निर्विकारं निराभासं निरंजनम्।
ध्यायेत् जानु युग्मकेन्द्रे नील – व्योम प्रभामण्डलम्॥

भावार्थ

दोनों जानुओं (घुटनों) पर नील प्रभा युक्त वृत्त मण्डल सुशोभित हैं, जो मेरु रूप, सेतु रूप, समदर्श रूप और समन्वय रूप हैं। तथा ये द्वंदातीत, भेदातीत, निर्विकार, निराभास व निरंजन हैं। दोनों घुटनों के केन्द्र में नीले आकाश के प्रभा मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

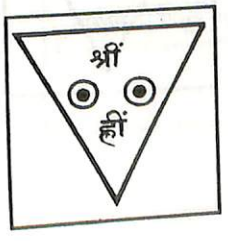
PURPORT

There exist brilliant blue circular lights at the centres of knees, which symbolize Meru, bridge, uprightness and pacification. It is beyond opposites, differences, attractions and repultions. Meditate at the centres of knees lusture of blue sky.

यंत्र मंत्र

ॐ श्रीं ह्रीं समन्वय रूपे ह्रीं श्रीं ॐ

यंत्र



जंघा युग्मचक्र

(Calf Lotus - Couple)

धारणा १४

वन्दे षोडश्या: जंघा युग्मचक्रं आमोद - प्रमोद रूपम्।
मृणालं मृदुं मधुरं मधुं ओजं ओजसं कांतिं कांतीनाम्॥
इच्छाज्ञानक्रिया रूपं कमनीयं काम दायकम्।
यस्य ध्यान - मात्रेण अनुराग ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के जंघा (पिंडली) युग्मचक्र का वन्दन है, जो आमोद - प्रमोद रूप है। ये मृणाल, मृदु, मधुर, ओजवंत और कांतिवान हैं। वे इच्छा - ज्ञान - क्रिया रूप, कमनीय और कामदायक हैं। इनके ध्यान मात्र से अनुराग - ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Calf (Leg) Lotus - Couple, which are source of enjoyment and delight. Calf (Legs) are slender, delicate, charming, sweet, radiant, shining delightful and energetic. They are symbol of desire, knowledge and action and are beautiful. attractive, and delightful. Meditation on this automatically yields love and devotion.

ध्यान १४

जंघामध्ये विलसत् दिव्य - पिंगप्रभामय वृत्तमण्डलम्।
द्वंद्वरूपं भेदरूपं मायारूपं रतिरूप रतिप्रियम्॥
कामदेवकलां कामाकर्षणरूपां काम्यां काम स्वरूपम्।
ध्यायेत् जंघाद्वयमध्ये दिव्य पिंगप्रभामण्डलं॥

भावार्थ

जंघाओं (पिंडलियों) के मध्य में दिव्य पिंग (भूरापन लिये लाल रंग) प्रभामय वृत्तमण्डल सुशोभित हैं, जो द्वंद रूप, भेद रूप, माया रूप, रति रूप और रति - प्रिय रूप हैं। ये कामदेव कला, कामाकर्षण, काम्य और काम स्वरूप हैं। दोनों जंघाओं के मध्य में दिव्य पिंग प्रभा मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

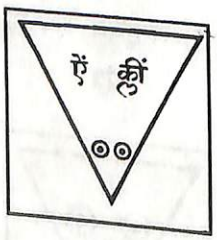
PURPORT

Centres of Calfs (Legs) are adorned with divine greyish circular brilliance, which represent impulses of opposites, difference, illusion, romance, love, phases of cupid, attraction of love, pleasure and delight. Meditate at the centres of Calfs (Legs) divine greyish brilliant auras.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं क्लीं अनुरागरूपे क्लीं ऐं ॐ

यंत्र



गुल्फ युग्मचक्र

(Ankle Lotus - Couple)

धारणा १५

वन्दे षोडश्या: गुल्फ युग्मचक्रं शुभ – लाभ स्वरूपम्।
ऊर्जाशक्तिं कर्मशक्तिं ओजशक्तिं स्थिरशक्तिं गतिर्शक्तिम्॥
यक्ष – गन्धर्व – किन्नर शक्तिं भूत – प्रेत पिशाच शक्तिम्।
यस्य ध्यानमात्रेण अच्युत ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के गुल्फ (टखना) युग्मचक्र का वन्दन है, जो शुभ - लाभ स्वरूप है। तथा ऊर्जा शक्ति, कर्म शक्ति, ओज शक्ति, स्थिर शक्ति, गति शक्ति, यक्ष - गंधर्व - किन्नर शक्ति और भूत - प्रेत - पिशाच शक्ति से परिपूर्ण हैं। इनके ध्यान मात्र से अच्युत ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Ankle Lotus - Couple, representing auspiciousness and gain. It is source of energy, service, action, vigour, static energy and dynamic energy. It is the power of many super natural beings and spirits. Meditation on this leads to knowledge about Absolute Being (Brahma).

ध्यान १५

गुल्फमध्ये विलसत् धूम्राभामय वृत्तमण्डलम्।
मोक्षमूलं ध्यानमूलं ज्ञानमूलं पूजामूलम् निरंजनम्॥
धनैश्वर्य दायकम् सुखसान्निध्य कारणम् शुभम्।
ध्यायेत् गुल्फद्वंद मण्डले धूम्रप्रभावृत्तचक्रम्॥

भावार्थ

दोनों गुल्फों (टखनों) के मध्य में धूम्र आभामय वृत्त मण्डल सुशोभित हैं, जो मोक्ष मूल, ध्यान मूल, पूजा मूल और निरंजन हैं। ये धन - ऐश्वर्य दायक, सुख - सान्निध्य का कारण और कल्याणकारी हैं। दोनों टखनों के मण्डल में धूम्रप्रभा वृत्तचक्रों का ध्यान करना चाहिये।

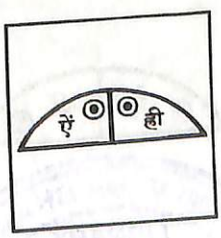
PURPORT

Brilliant smoky circular lustre is beautified at both ankles, which is cause of liberation, meditation, intellect, worship, bliss, wealth, splender, happiness and good luck. Meditate at ankles brilliant smoky circular lusture.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं ह्रीं अक्षरूपे ह्रीं ऐं ॐ

यंत्र



पद युग्मचक्र

(Foot Lotus - Couple)

धारणा १६

वन्दे षोडश्या: पद युग्मचक्रं ऋद्धि - सिद्धि दायकम्।
मूलपद्मं मूलचक्रं मूलन्यासं मूलतलं मूलाधारम्॥
पूजामूलं तंत्रमूलं यंत्रमूलं श्रद्धामूलं भक्तिमूलम्।
यस्य ध्यान मात्रेण भाव ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम्॥

भावार्थ

षोडशी के पद युग्मचक्र का वन्दन है, जो ऋद्धि - सिद्धि दायक है। इनके नाम मूल पद्म, मूल चक्र, मूल न्यास, मूल तल और मूल आधार भी हैं। ये पूजा, तंत्र, यंत्र, श्रद्धा और भक्ति के मूल हैं। इनके ध्यान मात्र से भाव ज्ञान स्वयं उत्पन्न होता है।

PURPORT

Salutation to Sodshi's Foot Lotus - Couple, which provides Ridhi - Siddhi (Super Natural Powers). It is root lotus, root centre, foundation and root support. It is object of worship, Tantra, Yantra, dedication and surrender. Meditation on this automatically yields emotional worship and dedication.

ध्यान १६

चरणद्वंद मध्ये विलसत् रक्ताभामय वृत्तमण्डलम्।
ज्ञानातीतं गुणातीतं विद्यातीतं भावातीतं निरंजनम्॥
श्रद्धाभक्ति हेतुं संसारार्णव सेतुं केवलं ज्ञानकेतुम्।
ध्यायेत् पदपंकज केन्द्रे लघु बालरवि मण्डलम्॥

भावार्थ

दोनों चरणों के मध्य में रक्त आभामय वृत्तमण्डल सुशोभित है, जो ज्ञानातीत, गुणातीत, विद्यातीत, भावातीत और निरंजन हैं। ये श्रद्ध - भक्ति के हेतु, सांसार सागर के सेतु और केवल ज्ञान के केतु हैं। चरण कमलों के केन्द्र में लघु बाल रवि मण्डल का ध्यान करना चाहिये।

PURPORT

The centres of feet are blessed by brilliant reddish circular lusture, which is beyond intellect, quality, knowledge and emotion. It is cause of bliss, dedication, liberation and emanticipation. Meditate at the centres of Lotus feet brilliance of little rising Sun.

यंत्र मंत्र

ॐ ऐं श्रीं पद्मरूपे श्रीं ऐं ॐ

यंत्र

विश्वगुरु महाविद्याचार्य
डॉ. श्रीधर वाजपेयी
(स्वामी श्रीधरानन्द)

भगवत्पाद जगद्गुरु
आद्य शंकराचार्य

शक्ति माँ कमलानन्द

श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ, इन्दौर

तथा

डॉ. श्रीधर वाजपेयी (स्वामी श्रीधरानन्द)

आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी की इन्दौर नगर के अतिप्राचीन लुप्त दस महाविद्या (दक्षिण कालिका, तारा, त्रिपुरसुंदरी, भुवनेश्वरी, भैरवी, छिन्नमस्ता, धूमावती, बगलामुखी, मातंगी और कमला) शक्तिपीठ का पुनः प्राकट्य हमारे भाग्य से और स्वामी श्रीधरानन्द और माँ कमलानन्द की भागीरथ साधना और सिद्धि से तेजाजी नगर (खण्डवा रोड), इन्दौर में सन् 1996 में हो गया है।

शिव - शक्ति और महाविद्याओं के अनन्य भक्त इन्दौर निवासी डॉ. श्रीधर वाजपेयी एक अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त गणितज्ञ, भविष्य दृष्टा और मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता तथा मंत्र - तंत्र, आध्यात्म ज्ञान और अतीन्द्रिय विद्या के ज्ञानी और दिव्य तत्वमीमांसक हैं। गणित के 250 से अधिक शोध पत्रों और ग्रन्थों के लेखक प्रो. वाजपेयी वर्तमान में इंस्टीट्यूट ऑफ बैसिक रिसर्च, पाम हारबर (अमेरिका) और इंस्टीट्यूटों पेर ला रिसरका डि बेस, मोलिस, रोम (इटली) में गणित के मानद् प्रोफेसर हैं। आप जारिया, बेनिन, पोर्टहरकोर्ट (नाइजेरिया), ब्राजील, बगदाद (इराक), रोमा (लिसोथो), बहरीन (अरेबियन गल्फ) आदि देशों के विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर / अध्यक्ष / डीन / डायरेक्टर आदि पदों पर कार्य कर चुके हैं। भारत में आपके कार्य क्षेत्र इन्दौर व कुरूक्षेत्र रहे हैं। अपने विश्व के सभी महाद्वीपों का अनेक बार भ्रमण किया है और अनेक अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों और गोष्ठियों में भाषण दिये हैं तथा वहां अपनी विद्वता का परिचय देकर अपने देश का नाम उज्जवल किया है।

अनेक तांत्रिक और आध्यात्मिक ग्रन्थों के रचियता स्वामी श्रीधरानन्द एक सिद्ध आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक पथ प्रदर्शक के अतिरिक्त शंकर - पार्वती द्वारा प्रतिपादत लुप्त तंत्र ब्रह्मयोग और ब्रह्मतंत्र के ऋषि भी हैं।

शिव - शक्ति की प्रेरणा से स्वामी श्रीधरानन्द अब अपना शेष जीवन भारतीय संस्कृति, सभ्यता, आचार - विचार, मंत्र - तंत्र, योग, ध्यान साधना और ब्रह्मयोग के प्रचार - प्रसार को अर्पण कर मानव समाज में सत्य - अहिंसा और सुख - शांति का विस्तार करना चाहते हैं। शिव - शक्ति की भक्ति और साधना शक्ति से स्वामीजी श्रद्धालुजनों के दैहिक, दैविक और भौतिक तापों के शमन के अतिरिक्त उनकी वैवाहिक, पारिवारिक, व्यावसायिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक समस्याओं के परामर्श हेतु श्री दस महाविद्या शक्तिपीठ, इन्दौर में प्रतिदिन सायंकाल उपलब्ध रहते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक सौन्दर्यानन्द - लहरी योग (Waves of Beauty & Bliss Yoga) स्वामी श्रीधरानन्द द्वारा विरचित ध्यान, तंत्र और योग की त्रिवेणी है। जिसमें स्नान करके सकाम भक्त मनोभिलाषित कामना या स्थिति सहज ही प्राप्त कर सकते हैं, तथा निष्काम भक्त दुर्लभतम मोक्ष को पाकर कृतार्थ हो सकते हैं। इस पुस्तक में स्वामीजी ने शिव - शक्ति की कृपा से 20 नये चक्र, उनके बीज मंत्र, वर्णाक्षर सहित पद्मदल, तत्व, शक्ति, देव, वाहन, यंत्र और मंत्रों का लौकिक संस्कृत में वर्णन किया है। पुस्तक में 16 युग्मचक्रों का वर्णन भी दिया गया है। यह ध्यान देने योग्य है कि भारतीय योग - दर्शन और तंत्र - शास्त्र में युग्म - चक्रों का कहीं उल्लेख नहीं है।

गिरधारीलाल गुप्ता
27.7.1998